宝贝
看镜头
朱晨 著
史上最温情的摄影书
62个温馨小提示 138个拍摄场景
超多实用小技巧，
在家也能拍出影楼风格的宝宝照片
電子工業出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

宝贝看镜头

朱 晨 著

飞思数字创意出版中心 监制

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

Photc.com

目录

Contents

前言

一封信

导读

The first chapter

001 新手父母看过来

002 适合的就是最好的
003 哪些是可以用的相机——我的相机我做主
004 拍照手机
005 卡片机
005 数码单反相机
006 单电相机
007 存储卡
007 图片存储格式
008 大尺寸的照片一定好吗——根据需要调节照片的大小
010 镜头不是最最要的
010 视野开阔的广角镜头
011 适合室内的大光圈标准镜头
011 适合户外拍摄的中长焦镜头
012 可爱的微距镜头
012 UV 镜
012 三脚架
013 不要让模式按钮搞大你的头
014 奔跑的宝宝——运动模式
016 宝宝的大头照——人像模式
020 宝宝和风景，一个不能少——风景模式
021 白天不懂夜的黑——夜景模式
022 妈妈们的“爱心武器”——微距模式
023 普通数码相机的闪光灯也可以调节吗？
024 几种不同的闪光模式
024 闪光灯在这些特殊情况下的妙用
025 使用闪光灯之后发现孩子的眼睛怎么发着红色的光。好可怕！
026 拍不清楚别怪相机！
027 拿相机的姿势
027 正确的姿势

photo.com

028 错误的姿势
028 镜头脏了
029 对焦不准
029 被摄物体移动了

The second chapter
031 让你的相机动起来

032 不可缺少的光线
033 室内用光
033 窗户光
034 阳台上的光线
035 人造光源
036 室内用光
036 早晨、傍晚的光线
037 阳光
038 阴天的光线
038 顺光
039 侧光
040 逆光
040 反射和影子
041 [illegible] 闪光灯和反光板
042 闪光灯
042 反光板
044 [illegible]
045 什么是好的背景？
045 户外背景
045 花丛与宝宝
046 树叶与光斑
047 纯色背景
047 室内背景
047 妈妈的毛皮大衣
047 摇篮
048 床单
049 沙发
050 桌子

photc.com

051 木地板

051 窗边

052 浴室瓷砖

053 [illegible]

054 小麦子打工记

056 [illegible]

The third chapter

059 拍照也有魔法棒

061 [illegible]——准确的曝光

061 中央重点侧光

062 点测光

063 区域测光

064 我的照片为什么总是一团黑

065 大光圈

066 调节 EV（曝光补偿）

067 提高 ISO 数值

068 相机也能变魔术——艺术效果

069 单色效果

069 柔焦效果

070 针孔效果

071 [illegible]

073 白平衡模式

074 手动白平衡

075 构图不能不知道

077 处理好构图，照片才会精彩——构图，照片

077 可能只需大一点

078 非常实用的线框

079 面朝的方向多保留些空间

082 对比出艺术感

083 平行线和对角线

084 高低远近，各有各型

084 偶尔倾斜一下——来一次比萨斜塔

Photo.com

086 意外的精彩来自于大胆尝试
086 空间感是这样塑造出来的
088 对角线
088 S. 形曲线很诱人
089 利用汇聚的线条突出人物
089 怎样对付这个不听话的小家伙——拍照也要懂一点心理学
090 情绪，这东西
090 多一点理解
091 声音是个好帮手
092 视线的魔力
093 烦着呢，别理他——冷落他一下
093 来点儿诱惑
096 大道至简——玩具
096 不要过于勉强——强扭的瓜不甜
097 好奇不害猫——禁忌最吸引人
098 让他（她）有参与感——今天我是小主人
099 真心的赞美
099 关于承诺
100 适可而止
100 心灵之窗
101 靠近宝宝——近点，再近点
102 3 个月以下的宝宝熟悉的怀抱——妈妈的怀抱最温暖
103 相机不过是个玩具而已
104 必不可少的简单准备
106 我才是主角——单纯背景下
106 看我 72 变——可爱的造型服装
108 帽子戏法——简单头饰做出大效果
109 羊角帽步骤图
114 我是小明星：节日和聚会的装扮
116 融入大自然——树木里草地上的服装
117 出水芙蓉——浴袍
117 可爱小道具，为照片加分
117 自制的更精彩
119 变装之王——眼镜
120 戴纸尿裤的牛魔王
121 卡拉永远 OK——充气玩具

The fourth chapter

122 串起童年的幸福项链

124 住在妈妈温暖的城堡里
128 为宝宝准备的小物品
129 出生时的珍贵记忆——如何给百天内的宝宝拍照
131 百日照
132 出生后的小脚丫，嘴巴，眼睛（大胆用微距）
136 安静困倦
137 睡美人
139 宝宝生病了
139 小乖乖坚强的第一步
139 小芝麻糊做手术
142 可爱健康的宝宝
143 特别时刻——又长大了一岁
147 我的衣服自己穿，自己叠——连拍，好镜头不错过
152 理发
154 甜蜜照
155 吃西瓜
156 小甜甜
157 棒棒糖小魔女
158 玻璃糖纸
158 打电话
159 小大人——穿大人的鞋子、衣服
160 大法官——纸尿裤也能当好玩的小道具
162 躲猫猫
162 雪绒花
164 动物乐园
167 吹泡泡
167 树叶游戏
169 暗夜小精灵
172 茶女素心
176 做月饼
177 学习——写字画画
178 小小达芬奇
179 阅读时刻
181 算算术
183 你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你——看表演
184 窗边的小豆豆

185 漂亮的小傧相
186 自制家庭标准照
187 送给妈妈的花
189 给爸爸妈妈过生日
190 嘻唰唰
191 面爱面
192 学拍照
193 香香公主
194 玩具总动员
195 拆礼物
196 太委屈
197 感兴趣
197 喜悦
198 胆怯——闯祸的小麦子
199 我很皮，但我很可爱
200 男儿有泪不轻弹
200 羞涩
201 得意洋洋
201 吸引
202 我在幼儿园——拍摄情景组照
204 雨后花园
206 游走在天地间
207 会说话的面包店
208 娃娃爱玩“飞起来”
211 大海啊，故乡
211 青藏高原

The fifth chapter

215 PS 技巧简介——修修补补更出色

216 如何把宝宝的脸调亮
217 如何调出宝宝粉嫩的皮肤
219 背景虚化效果
221 修补宝宝脸上的小痘痘，小疤痕
223 给照片添加漂亮的边框
226 如何解读 EXIF 信息
228 电池和存储卡也很重要
227 看看我的外出包里都有什么

228 后记——写给妈妈们的话

What fit yourself is the best
——适合的就是最好的

朋友常问我的一个问题：小笨猪，推荐一下吧，我到底买什么样的相机比较好？

有人会说："买相机就买你买得起的最贵的"。从摄影发烧友的角度来说这句话没错，好的拍摄器材的确能让我们在某些复杂的环境中更加游刃有余。在实际中我们需要随时记录，相机的便携性就显得尤为重要；想在屋里为刚出生的小宝宝拍摄，那么一台在弱光下表现出众的相机更适合；为了得到所谓的艺术照效果，我们可能不得不把便携放在一边，选用一台可以出色控制景深的单反相机。但器材也不是拍出好照片的全部因素。完全追求高端相机并不是一件正确的事，拥有好相机并不意味着就一定能拍出好照片。那些在特定的时间地点，记录了伟大瞬间的图片，大多是普通相机完成的，关键是拍摄者的敏感度和拍摄时的构思。价格上的差异与照片的好坏不存在正比例关系，有的也只是功能上的差别，所以，只要用心、用爱去拍摄，普通的DC也能拍出好照片。在选相机前，先搞清楚我们想达到什么效果，再去找寻一台比较适合自己的相机。

哪些是可以用的相机——我的相机我做主

以前用胶卷的相机现在依然大量存在，而且还是很不错的相机，但它不能即拍即看，冲洗成本高且不方便，所以只能受到一些专业人士的青睐。我们要的是简单省事，即时观看，所以本书提到的相机就以数码相机为主了。下面列出现在经常能见到的数码设备，大家根据自己的情况选用吧。

• 拍照手机

可拍照手机应该是大家接触最多的可用的相机了，它给我们带来了太多方便，可以随时随地记录身边发生的新鲜事，留下那片刻美好的瞬间。随着技术的不断进步，手机拍照的成像质量也越来越好，特别是一些智能手机，通过内置的各种软件，可以让我们很轻松地拍出很有特色的照片。

• 卡片机

卡片机也常被叫做“便携DC”或“口袋DC”或“小DC”。DC是 Digital Camera 的缩写，即“数码相机”的简称。无论叫卡片机、小DC、口袋机，都是为了说明它的体积小。但不管它们如何小也会比手机大，同时，作为专门的拍照设备相对于手机来说，在照相功能上也强大了许多。

DC中也有很多分类，在每一款相机的广告上我们其实都能看到它的卖点，现在没有一台万能的相机，当然也就没有一台万能的DC了。有的相机是突出自己超轻超薄；有的相机有着完美的防水表现；有的会说自己能拍很远；有的又表示自己有大光圈，可以拍出艺术照的效果；有的会说自己支持强大的手动功能，让你充分发挥自己的创意，拍出强大的照片；当然有的也会说自己自动功能强大，你就是缺乏创意也能拍出强大的照片，等等。 被我说晕了吧？DC的确就是这样，每台出色的相机一定都有一个出色的特点，当然价格也会有所不同。

为了得到比手机清晰的照片，同时也不失便携性，能适合更多的环境，就选用DC吧。

• 数码单反相机

顾名思义，数码单反相机（DSLR）指的是采用数码成像的“单镜头反光相机”，但平常大家还是习惯称它为“单反相机”。跟手机和DC相比，它拥有更出色的感光元器件；优秀的光学镜头，优异的画质，专业的机身等特点，还可以根据你的需求接上不同的镜头以适合不同的场景。特别是因为它开机速度和快门时滞、对焦速度等功能都比普通数码相机或手机强大很多，因而面对动来动去不愿停下的小朋友来说它更是一个拍摄利器。机身相对比较大，不宜携带是它的不足，除此之外就找不到不需要它的理由了。

• 单电相机

可换镜头电子取景相机 EVIL (Electronic Viewfinder Interchangeable Lens)可是近两年来的新兴事物，以致于它的称呼用在各厂家都不统一。但我们可以这样来理解它：这是一个可以更换各种镜头的电子取景数码相机。它相对数码单反相机来说更便携，比普通数码相机画质更好。当然这只是一个大概的比较，对于这个新兴产品来说，还有很多出色的特点。单反相机专业的功能，在它身上有体现；普通数码相机的智能模式在它身上也得到更进一步发挥。画质对于我们平常使用来说已经足够好，外观也更受时尚妈咪们的喜欢。快于普通数码机的对焦速度、更低的快门时滞，让它显得相当完美。

Tip 小笨猪提示

上面介绍了四类相机，但这些相机中又有具体的分级，我们在购买相机前首先要确定的是自己的需求。是要超好的画质？随身携带的方便？更加完美的功能？特别环境使用更出众？又或是入门级的应用？平易近人的价格？

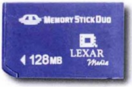
每一款相机都有不同的市场定位，在你的经济条件许可下，基本上每一个需求，都会找到一款相对应的相机。但在初期购买时不建议大而全、一步到位的采购，随着你在使用过程中水平的提升，可能会对自己的需求更明确，这时你可以一步一步地做出更明智的选择。

• 存储卡

可以把存储卡当成是我们相机上的一块硬盘，我们拍的东西经过相机处理后直接存储于它里面。

CF卡（Compact Flash）

目前被大多单反相机所使用，存取速度快是它的特点。但是体积大，成本较高，正在慢慢地被高速SD卡被取代。



记忆棒（Memory stick）

这是索尼独家开发的一种存储卡，在索尼的数码设备上通用。

SD卡（Secure Digital）

小巧，成本低。现在已成为一些专业数码设备的存储介质。

• 图片存储格式

JPEG格式

用得最多也是大家在电脑里最常接触到的格式。JPEG格式按压缩比又分为SHQ，HQ，SQ不等大小的文件。

TIF格式

TIF格式是“无损”存储，文件体积很大，所以，很少选择TIF格式。

RAW格式

RAW格式是记录着最原始信息的图像文件，后期调整空间很大。需要专用的软件转换成TIF或JPEG格式照片。

大尺寸的照片一定好吗

——根据需要调节照片的大小

照片的尺寸大小可以在相机上随时更改。按相机的MENU（菜单）按钮，可以找到关于照片大小的4~8种选项。同时在LCD上会显示出选择不同尺寸后可拍摄的张数。可根据个人需要进行选择。

不同的相机给出的画质选项略有不同。但基本上分为(Large，Medium，Small)，一些专业级的相机还有RAW格式选项。

L 大尺寸	4032*3024 冲印A4大小的照片，可选择此项。 分辨率越高，可拍摄的图片数量就越少。
M 中等尺寸	3200*2400　2560*1920　1600*1200 冲印明信片大小的照片，可选择此项。
S 小尺寸	1280*960　1024*760　640*480 适合网页，博客贴图，电子邮件发送图像等。

RAW格式能够忠实地记录数码图像的所有信息，后期调整空间很大。

但处理RAW格式图片时也比较费时，因为一般软件无法直接打开浏览，那么在使用它之前就需要安装专门的解RAW软件。

选择不同的图片质量，相机会显示出相应的可拍数量。

上图显示，如果选择RAW格式，照片尺寸将是4032*2688像素。可拍摄254张。

上图选择L大小，尺寸为3648*2736。可拍摄1053张。

小笨猪 Tip 提示

有不少人在选择存储格式的时候会这样想：同样大小的存储卡，如果我选文件体积较小的压缩格式就可以存储更多的照片，岂不是可以为宝贝儿拍更多的照片。当然，如果是随便拍着玩玩，或只是博客上贴图，M或者S档的低精度JPEG格式足够了，但是，你想冲印出大幅纸质照片或是万一哪天杂志社编辑发现你网上贴的照片很出色想要跟你约稿，可这时你图片的精度不能满足印刷要求，是不是让人很懊恼呢？因此在条件允许的情况下，最好选择JPEG+RAW格式，既方便挑选图片，又可以保留那些精彩的高质量图片。

镜头不是最重要的

对于镜头，除非需要一些特别的效果，无须去买太贵的镜头，拍摄照片更重要的是思想和创意。这里给爸爸妈妈简单介绍几种常用的镜头类型。

• 视野开阔的广角镜头

广阔的视野，深远的景深，夸张的透视，这就是广角镜头带来的视觉魅力。传统135画幅40mm以下统称为广角镜头。低于20mm以下的称为超广角镜头，焦距越短，远近视觉感就越强，利用超广角镜头可以拍出具有夸张效果的照片。

用广角镜头拍摄宝宝的单人照，水平角度稍有偏差，就很容易把宝宝身体拍变形，尤其人物主体不在画面中央时尤为突出。生活中，尽可能安排有趣的前景在构图中，强烈的远近感反而可以更充分烘托出宝宝的娇小可人。

• 适合室内的大光圈标准镜头

接近于人眼视角的镜头我们称为标准镜头。焦点大约在50mm前后为标准镜头，视角46度左右。标准镜头以最接近人眼的视角来表现眼前的景物，这样的照片看起来最舒服。标准镜头由于生产历史悠久，设计、加工均比较成熟，所以标准镜头往往被做成快镜头（大光圈）。

由于标准镜头具备大光圈，因此爸爸妈妈要有意识地多应用这个优势，例如在室内拍摄时可以不用闪光灯，而用全开光圈来拍摄，可以拍出现场感很强的照片。如果你特别喜欢背景虚化效果，这种镜头完全可以满足你这方面的需求。不足之处就是因为是定焦镜头，不能拉动镜头来调节远近，要想选择合适的位置，就能靠拍摄者的腿脚了。

• 适合户外拍摄的中长焦镜头

80mm ～ 200mm范围之间的镜头统称为中长焦距镜头，200mm以上的为超望远镜头。儿童摄影中超望远镜头使用的并不普遍。中长焦距镜头空间压缩能力强，配合大光圈的运用，可以很好虚化杂乱背景。由于焦距长，爸爸妈妈还可以离得远一点，从而拍到更生动自然的宝宝照片。如果手持相机用在200mm的长焦端，相机造成不被发觉的晃动容易造成焦点不实，照片不够清晰的结果。要以本章后面提到的正确姿势手持相机，或使用脚架等支撑物固定相机。

• 可爱的微距镜头

微距镜头顾名思义，就是可以拍摄很细小的被摄体。微距镜头的光圈一般最大只有F2.8～3.5，焦距则以60mm、105mm和200mm左右居多。许多微距镜头的放大倍率可以达到1：1，拍摄宝宝大眼睛，长睫毛，细卷毛儿，小脚丫等，会特别地出彩。

辅助设备（小配角也精彩）

•UV镜

UV镜在使用过程中另一大用途就是起保护相机镜头的作用，防止镜头不小心被刮花或留下斑渍。

• 三脚架

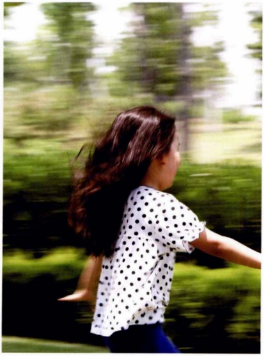
爸爸妈妈都知道闪光灯会对新生儿的眼睛造成损伤，所以较小的宝宝是不能使用闪光灯直射的，这样在光线比较弱的室内就需要三脚架来支持相机的稳固性了。特别是在小宝宝运动范围不大的时候，我们可以借助三脚架固定相机，以保证获得更清晰的照片。

Do not get confused
by Mode button
不要让模式按钮
搞大你的头

爸爸妈妈们为了能把宝宝可爱的样子捕捉下来，都不遗余力地花钱买了相机。可是，买回家之后，总是没时间去看那密密麻麻的黑白小字说明书。妈妈们一定会说："不会吧？照顾这个小宝贝就已经让我晕头转向了，还要求我攻读这看了就头大的相机说明书，简直是天方夜谈！"可是，每每拿起相机拍摄的时候，又因为不熟悉机器而拍不出理想的照片，真让人失望！别气馁，看看下面的内容，也许，不用去研究那天书般的说明书，只要充分利用相机自带的各种功能，也能拍出好照片。

现在市面上出售的相机，无论是数码单反相机，还是小DC都有很多自带的内置模式。这些不同的内置模式，让你可以根据不同的场景对相机模式做相应的选择，相机会自动设定各项参数。因此使用起来非常快捷方便，事半功倍，快拿出你的相机一起来体验一下吧。

利用相机的自带运动模式，可以避免或减少拍虚的情况，这时相机会自动把快门速度调快，甚至提高ISO数值，以确保拍摄质量。类似速度优先模式，此时以速度为优先考虑因素。



此时，你可以把转盘拨到运动模式（有些相机叫"儿童模式"）。

• 奔跑的宝宝——运动模式

好动是孩子的天性，特别是在室外，孩子高兴起来随时可能奔跑，爸爸妈妈这时候一定特别想把孩子活泼可爱的样子记录下来，可是在你狂按快门之后，发现眼睛看到的精彩瞬间，拍成照片后几乎没几张能看的，画面中奔跑的"小人儿"都是一些模糊不清的虚影，真让人有挫败感。

“弟弟快看，那边有只鸭子！”

野鸭发现了追赶它的两个小家伙，屁股一扭一扭地拔腿就跑，那场面好玩极了！

Tip 小笨猪提示

为了不影响他们，我与他俩刻意保持一段距离，使用长焦镜头拍摄。拍照的时候要注意把追逐的对象也包括进来（这里是野鸭），尽量在他们奔跑前方多留些画面。这样照片看起来空间感更强。不一定非拍正面不可，有时背影更具有故事性。

有意地选择一些相似的场景
记录孩子在不同年龄跑步动作或吃饭的
生活细节
会是件很有意义的事情

这两张照片一张是2008年拍摄的，一张是2009年拍摄的，小麦子握着小拳头，面带笑容奔跑的样子一点儿都没变。但是不是长大了一点点呢？

宝宝的大头照——人像模式

人像模式，顾名思义当然是拍摄人像时应该选择的模式。

这时相机内部会自动选择比较大的光圈，类似光圈优先模式，把光圈设置在较大位置上。效果是虚化背景，得到浅景深的效果，使人物更加突出。也就是大部分女生都喜欢的那种人物清楚、背景模糊的效果。而且，相机会稍微降低色彩饱和度，让皮肤看起来更圆润清透。有些相机甚至还有脸部识别功能，更可以根据脸部皮肤自动选择曝光值及白平衡，真可谓锦上添花了，这么好的功能怎么能放着不用而白白浪费了呢？

对焦在脸部，杂乱的背景被虚化了。

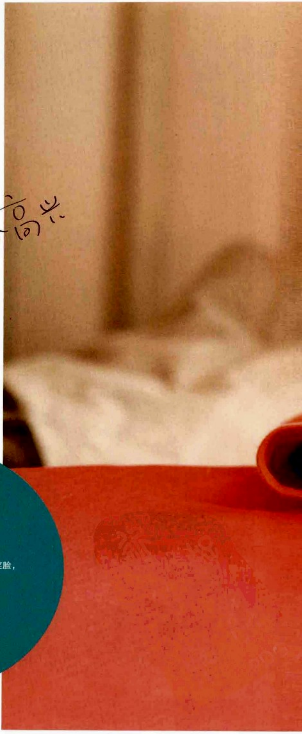
Tip 小笨猪提示

负责吸引宝宝的目光的人最好跟拍摄者站在同一角度。

这天小麦子似乎情绪不高，别急着期待她对你笑，你可以向她索要手中的奶瓶或其他东西，她马上就会打起精神，带着精彩的表情递给你，这时别急着去接杯子，记住，先按下快门！

一岁半的芝麻糊调皮的坏样子。

今天不高兴



PS

不一定每一张照片都要记录孩子的笑脸，
其实，孩子根本不会掩饰自己，
当他们碰到不开心的事情，
也会产生不好的情绪。
但是在妈妈眼里，
孩子难过、失落的样子，
或是生闷气，一样可爱至极。

宝宝和风景，一个不能少——风景模式

（顺光示意图）

（逆光示意图）

如果让相机正对着强光源
往往会造成曝光不准确
拍出很黑的图片
拍摄时一定要注意避免

在户外，特别是想要体现孩子融入大自然中的场景，请把拨盘拨到风景模式。

相机内置设置会选择小光圈以得到大景深，此时相机会自动调整到无限远，风景模式相当于光圈优先时把光圈放在较小时的位置。也就是我们通常所说的人物和背景都能很清晰。风景模式相对其他模式要来得艳丽，对比度也更强，在这个模式下拍出的照片看起来天更蓝，草更绿。此时要注意的是，最好是顺光拍摄，如果无法辨别顺光还是逆光，方法很简单，试着看看孩子的影子，在他身前，还是身后。如果在身后，那就是顺光；如果在身前，并且，脸上都是阴影，那一定是逆光了。

景深很大，宝宝和树林均交代得很清晰

白天不懂夜的黑——夜景模式

傍晚，爸爸妈妈带宝宝出去散步，华灯初上，这时是另一番景象，拿出相机给宝宝拍张夜景照吧。随着快门声响，闪光灯一闪，看看回放照片，为什么找不到我们眼睛所看到的华丽夜景，只看到了一片漆黑的背景，宝宝也被拍得苍白平淡。这时请把相机模式设置切换到夜景模式，这样，相机就会自动调整内部设置来减慢快门，提高感光度，以得到正确的曝光。需要特别注意的是，此种情况下手持相机很容易把照片拍得惨不忍睹，最好能使用三脚架来稳定相机，如果没有三脚架，也请找个可以支撑手的地方，如墙壁、树干等，尽量保持相机稳定。如果有三脚架，还可以启动相机的自拍功能，在预先按下快门数秒后让相机自动拍摄，这样可以进一步避免按下快门时对相机造成的抖动，以确保拍出满意的夜景图片。

有些相机更有夜景人像功能。相机自动选择较长的曝光时间，在快门即将关闭时开启闪光灯，为人物进行补光。

Tip 小笨猪提示

需要特别注意的是，启用闪光灯的时候别把相机离孩子太近，避免把孩子的脸拍得过亮。同时记得打开闪光灯的防红眼功能。

妈妈们的“爱心武器”——微距模式

微距模式一般在卡片机上的符号是一朵小花🌷。

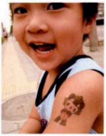
别小看了卡片机的微距功能，真的很强大，别被相机的说明书给说晕了，微距模式除了拍花草小虫子，还可以拍宝宝的眼睫毛、小手指、嘴巴上的饼干屑、身上的小印章等，细小、可爱的部分都是微距模式拍摄的对象。爸爸妈妈们一定要多尝试啊。

选择微距模式，对焦点放在有彩绘的区域，这样就可以从照片里清楚地看到彩绘的笔触了。

美梦

彩绘初体验

看，我有小福娃！



贪吃小猫女

Tip 小笨猪提示

从孩子头顶往下拍，这样的角度，更能突显睫毛的长度。

别只顾拍局部，记得把宝宝圆嘟嘟的小脸蛋也拍进画面，清晰的彩绘，配上稍微虚化的小脸蛋是不是很可爱呢？

小麦子很不好意思的神情，让图片增加了不少趣味感。很多生动自然的儿童照片的共性之一就是目光不看着镜头，所以，爸爸妈妈在给宝宝拍照的时候，不必强求孩子看镜头。

Is flash of digital camera adjustable?
普通数码相机的
闪光灯也可以调节吗?

普通数码相机的闪光灯功能不强，但也不是一无是处。用好它，也能得到意想不到的好效果。

几种不同的闪光模式

闪光灯模式	图标	功能
自动		完全由相机来判断何时需要闪光灯亮
强制发光模式		相机不考虑拍摄环境，只要选择了这个模式就一定会发光。这个模式可以好好利用能创造出很多意想不到的好效果。常在风光风景+人物时（此时人物处于逆光位置）应用，可为人物面部提亮。另外也常用于夜景人物像时，同样是补光给前景的人脸
关闭闪光灯模式		不用闪光灯时选择的模式.选择了这个模式，闪光灯在任何光线下，即使很暗时都不会亮起
防红眼模式		利用防红眼灯提前预闪缩小人的瞳孔，从而减少红眼效果，可以在近处拍摄的时候使用
慢速同步模式		闪光灯在快门闭后的最后时间工作保证主体曝光，此模式能在暗光环境下让背景也明亮，如果选用此模式需要保证相机稳定最好选用三角架。

闪光灯在这些特殊情况下的妙用

逆光，未使用闪光灯

逆光，使用闪光灯

因为背景和人物的亮度差异太大而导致相机内部计算错误，此时可以把相机设置为强制发光，这样拍下的照片中，背景和孩子的脸的亮度都比较适中了。

爸爸妈妈在使用相机内置闪光灯的时候是不是都有体会，自动模式下的闪光灯往往会把孩子的脸拍得太亮，身后却留下了浓重的黑影。如果光线不是太暗，我更推荐使用高一点儿的ISO，可以拍到更自然柔和的照片。但是，在某些特定环境下高ISO也无法保证图片的质量，这时候就要好好地利用闪光灯了。如背景是特别亮的雪景、天空、夏日正午的阳光下、不想要逆光效果的逆光条件等。

在夜景拍摄时，使用闪光灯后只能使前面的人物清晰，背后一片漆黑，这时可以打开慢速同步功能，就能拍出有夜景的照片了。(因为快门速度比较慢，应利用三角架防止抖动)

使用闪光灯之后发现孩子的眼睛怎么发着红色的光。好可怕！

红眼是眼睛视网膜被强光反射而出现的现象，那么特别在闪光灯距离孩子比较近的时候，应该打开相机的防红眼功能，就不会再有可怕的红眼出现了。

拍不清楚，
别怪相机！

怎样才能拍出清晰的照片？经常会有爸爸妈妈抱怨相机不好，因为拍出来的照片似乎都不是很清楚，每次看到别人清晰锐利的照片，羡慕之余，心里总觉得一定是因为自己的相机没有别人的好造成的。其实，碰到有质量问题的相机的几率比较少。相片拍不清楚有很多原因，我们还是用排除法先找找自己的问题吧。

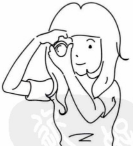
拿相机的姿势

别小看了这个姿势，它可是专业级摄影师拍摄清晰照片的一大基本功呢。就好像武侠片里扎马步，是高深武功的基础呢，多多练习，你也能练就一副铁手功。

• 正确的姿势

1.横式拿法：首先，双脚站稳，双臂贴近身体收紧，按下快门的瞬间屏一下呼吸。半按快门对焦后，轻快地按下快门即可。

2.如果您习惯用取景框取景，请把前额和鼻子贴贴近相机，这样可以起到稳固机身的作用。



3.竖式拿法：左手贴近胸部，右手抬起按动快门。

4.这个蹲下来的姿势将是爸爸妈妈在今后的拍摄中常常用到的，为了更加稳固，可以把左手肘支撑在右膝上。

5.身体靠墙、靠树，为拍摄时的稳固性加分。

6.利用支撑物：如果拍摄时身边有可以支撑的桌子、凳子、或石台、栏杆等支撑物，可多加利用。别小看了它们，也可以起到半个三角架的作用了。

• 错误的姿势

1.这样单手拿相机耍帅的姿势更适合被别人拍，而不是去拍别人。如果想要清晰的图片，一定要避免这样的姿势。

2.常见到景区有这样两肘腾空的姿势在拍摄。手肘在按下快门的一刻很容易产生不易发觉的轻微抖动，模糊的照片就此诞生了。

镜头脏了

在拍摄过程中，可能爸爸妈妈在没有注意的情况下，小宝宝就已经偷袭了你的相机镜头呢。拍摄前检查一下相机镜头是否干净，很可能镜头上都是油乎乎的小指印呢。这样会影响图片质量，特别是小光圈下，一定会有影响。

对焦不准

本来预想完美的画面拍出来却模糊不清，是什么原因呢？此时如果宝宝在画面的一侧，而相机对焦点还放在取景器中央，照出的照片就很难是清晰的，这时就需要调整对焦点到宝宝处，或让宝宝占据中心位置。

被摄物体移动了

照片不清晰还有一个可能，就是妈妈在按下快门的时候，宝宝移动了，再加上相机设定的快门速度慢，照片一定不清晰。这时候，最好提高快门速度。或者把相机模旋钮调到“运动模式”，也可以尝试“连拍”功能，用“多拍优选”的方式挑选出清晰满意的照片。

Tip 小笨猪提示

当手里有了相机以后，自然就可以开始体验拍照的乐趣了。下面是专业摄影师常用的法宝，这样做可以让你的图片快速“进阶”。

一、照片先要拍清楚。快门速度当然要够快。手持时尽量不要低于1/125秒。如用中长镜头至少要快一级于镜头焦距，如105mm镜头时选用1/200秒（1/210秒的近似值），200mm镜头时用1/400秒的速度，以此类推。

二、多用A档、S档，进而或可选用M档，尽量不用P档。常常听到年轻的父母或朋友们讲，相机买来后只用P档——全自动模式。别的没用过。这里我们要清楚一件事，照相机自己是拍不出好看的照片的。放在P档位置。无异于让相机决定一切，现在的照相机好像还没有进化到如此聪明程度。所以从今天起和P档说再见吧。让漂亮的照片出自我们自己的手中。作为一种过渡，可以先用场景模式。

三、闪光灯不要直射。很多时候照片不好看，不是我们拍的时机不好，而是画面中有一条闪光灯留下的黑黑的影子。现代闪光灯大部分可以摇头，我们拍照时只要把灯头扭到非直射的角度即可，至于转多少完全由个人的喜好决定，没有一定之规。这样拍出来的效果自然，颜色漂亮，好像没有打过闪光似的。如果用的是内闪，可适当减少闪光灯的输出量。

* A档是光圈先决。通过调节光圈大小可以控制进光量同时改变景深，这样就可以达到自由控制背景虚化程度的目的。

* S档是快门优先模式。可以自定义快门速度，如果想抓拍宝宝运动中的清晰瞬间，而且对景深要求不大，这种模式尤为实用。

* M档是手动控制模式，快门速度和光圈大小全靠手动调节。要求拍摄者有一定的实用经验。

* P档：即程序档。是由相机完全控制的一种全自动模式。

2

The second chapter

让你的相机动起来

从宝宝一出生就开始经历很多人生中的第一次：穿衣、吃奶、洗澡、理发、打针，以及之后成长中所经历的上学、和爸爸妈妈一起逛街、看表演之类的各种场景都是非常有纪念意义的。爸爸妈妈就是见证宝宝成长的人，记录宝宝的成长历程，比其他人都更有资格，更有便利条件，这是影楼摄影师无法完成的事情。

事实上，拍摄婴幼儿的照片唯美是一个方面，但是真正重要的是拍摄出对孩子的爱和真实。形式上的美随着岁月的变迁和流失会不断地发生变化，然而父母对子女的关爱是恒久不变的，记录下这些宝贵的画面值得珍藏一生。还在犹豫什么，快快让你的相机动起来，用爱记录下孩子成长路上最真实的瞬间。

不可缺少的光线

Photograhy
is all about
Light

光线是拍照的首要条件，试想身处伸手不见五指的环境中，没有光，相机必然什么也拍不出。可是，大自然中的光线变化无穷，身处光线包围之中，它时刻都在发生着微妙的变化，我们又如何去掌握它呢？针对各种不同的光线，哪些是拍照时可以利用的呢？不同的光线又会拍出怎样不同效果的照片呢？接下来，让我们一起来研究一下。

在这里我们且把它大致分为：自然光和人为灯光照明（各种灯光、闪光灯）。自然光又包括了室内自然光和室外自然光。根据时间的不同还分为：清晨、正午、傍晚的光线。根据天气的不同又分为：晴天、阴雨天等不同光线。

我们身边的光线实在是太丰富多样了。如果光线被我们利用得好，即使原本很普通的场景也会看起来充满了感情色彩。首先来看看室内光的大致用法。

室内用光

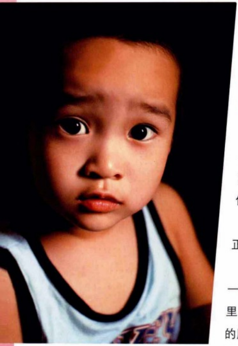
拍摄宝宝最好的光线应该是自然光，大面积朝南的落地窗，阳光灿烂的天气，让整个房间都散满暖暖的阳光。可是，现实生活没有这么理想化，也许窗户很小，朝向又不好，天气的阴晴也由不得我们来决定。爸爸妈妈该怎么办呢？别急，这里有几种简单实用的技巧，让您能更好地利用所处环境中的光线。

• 窗户光

光线透过窗户照射进来，就是所谓的窗户光。这种光线可能被窗户散射而显得更加柔和，非常适合用来拍摄儿童。爸爸妈妈今后一定要多加利用窗户光。

可以让宝宝距离窗户由远到近地进行拍摄，你会发现照片中光线微妙的变化。在宝宝转动脸部的过程中利用连拍，就可以得到不同角度，不同光线照射在脸上的照片。

PDG



这时窗前的宝宝把脸转了过来，光线为宝宝的脸部营造了更强的立体感。但如果此时使用的是闪光灯，这种立体感将消失得无影无踪。

· 阳台上的光线

现在多数家庭住在公寓楼中，一般阳台的构造多是半封闭型的水泥顶，这样就形成了一个较大的没有直射光线的地方。这就避免了光线直射头顶。阳台都有一定的空间，可以供小宝宝在里面走动，爸爸妈妈也可以在其中进行拍摄。

下图，小麦子走到了半封闭式的阳台上，间接光源来自正面，为他的脸部提供了柔和平面的照明效果。

拍摄的重点是宝宝，所以应该把对焦点放在宝宝脸上。一旁微笑的妈妈起到了烘托气氛的作用，不想出门拍摄的日子里，阳台是个不错的选择。适宜的间接光线柔和地照亮了宝宝的脸，光滑圆润的皮肤及丰富的表情，让观者也能感受到现场母女之间轻松融洽的气氛。

利用阳台上的光线拍摄的母女照

Tip 小笨猪提示

让宝宝正面对着光源是一种比较讨巧的方法，因为这种光线会营造出没有阴影的面部，令宝宝的皮肤看上去粉嫩平滑，没有任何瑕疵。

· 人造光源

室内灯光均属于人造光源，如屋顶的顶灯、书桌上台灯、浴室里的浴霸，甚至开着的电视机屏幕。虽然这些灯光各司其职，在我们看来就是个照明工具。但对照相机来说却有大不同，这里的不同主要是指光源的色温各不相同。

白炽灯

白炽灯也就是发出橘色光线的灯泡，这样的灯光色温普遍偏低，约3000K，如果你的相机使用的是“自动白平衡”选项，拍出的照片常会产生一种橘色的暖调子，在我们的欣赏习惯中，比较喜爱这样光线所产生的氛围。今后拍摄中爸爸妈妈们可以有意为之，营造出一种家庭的温馨感。

夜晚在白炽灯的照明下，孩子们坐在爸爸身上玩耍。因为白炽灯的缘故，拍摄对象被笼罩了一层暖暖的光芒，增加了画面的温馨感。

圣诞树下的宝宝，因为橘色的灯光使画面获得了一种温暖快乐的节日气氛。如果想要正确的色温效果，此时可以在相机WB（白平衡）设置中选择“白炽灯”选项。

荧光灯

在荧光灯的光照下拍摄，会得到苍白或者偏蓝绿色调的照片，相机的自动白平衡无法很好地避免这种情况发生。对于拍摄可爱的宝宝，这种光线的颜色就显得极其不适合了。此时别怕麻烦，最好在相机的白平衡菜单里选择荧光灯选项，以矫正这种难看的色调。

Tip 小笨猪 提示

如果孩子太小，在夜晚的室内需要进行灯光拍摄，即便光线比较暗时，最好不要使用闪光灯来拍照，这时解决办法有两个，一是使用大光圈镜头，二是利用三脚架来稳定照相机。如果利用ISO的方式来提高快门速度，注意不要调到最高值，这样躁点会太多。当然我们还可以等到白天再拍摄。

室外用光

孩子们都喜欢置身于开阔的自然环境中那种无拘无束的感觉。大自然的光线变幻莫测，什么样的光线适合拍宝宝呢？哪些光线又应该避免？碰到不利的光线又该如何对应？

· 早晨　傍晚的光线

清晨、傍晚都是非常好的人像拍摄时间，这里给家长们特别推荐一下。晨昏光照强度柔和，方向感明显并且角度偏低。这种光线拍出的照片画面温和，现场感强，并且往往带有一种浪漫的气息。这种光线虽然利于人像的拍摄，但是有些季节早晨温差大，小宝宝容易受凉。所以，不建议早晨进行户外拍摄。我更推荐大家在傍晚来拍摄这种照片，温度适宜，光线也理想，此外，黄昏光线会比早晨的光线更持久一些。

顶光

顶光多是光线从头顶照射下来而形成的。会在五官下形成浓重的阴影，一般来说，这种光线下不宜拍摄人像。

中午阳光虽好，但是过于刺眼，这种强光下宝宝的眼睛可能无法睁开，或眯成一条缝，这样既伤害眼睛，表情看起来也会很不自然。所以，在烈日下请尽量选择在阴影处拍摄。

选择拍摄地点的时候应该注意周围的景物是否会在宝宝的脸上留下影子，或者阳光是否太刺眼。阳光充足的天气虽然可以拍出鲜艳的色彩和生动活泼的感觉，但是太强烈的明暗对比有时会让相机无法测定出正确的曝光值，从而会使照片看起来比较怪异。

让孩子站在树荫下。

爸爸妈妈只需稍稍观察周围，换个角度，移到阴影处，光线会更加柔和，宝宝也会感到舒服多了，表情更加自然。

花丛的阴影也让脸看起来很斑驳。

爸爸只需引导宝宝稍微挪开一步或者抬高身体就可以避免“斑点脸”。

可以在稍亮一些的阴影处，或者选择阳光不是很强烈的上午或下午进行拍摄。

· 阴天的光线

常常听到我们周围的摄影爱好者说，今天阴天又不能拍照了。许多父母也对阴天拍摄持否定态度。其实这是一种误解。

阴天光线常常是漫射光线，没有明显的方向感。这种光线让影调过渡平滑丰富，不会形成明显的阴影，是表现宝宝甜美可爱的理想光源。在曝光技巧上应适当增加0.5–1.0左右的曝光量。注意如果天空此时没有漂亮的云层，取景时要小心一些，尽量不要让灰蒙蒙的天空跑进照片里面来。不然，照片中会带有一种沉闷的气氛。

· 顺光

顺光，就是被摄对象正面接受光照。顺光的特点是承光面受光均匀，反差弱，没有明显的凹凸感。由于婴幼儿面庞光滑圆润，皮肤细腻，顺光是表现这种平滑质感的很好的一种用光方式。

• 侧光

侧光，即在顺光的基础上旋转一定角度获得的。如果小于90度，为正面侧光；如保持在90度至180度之间，为侧逆光；90度角时，为正侧光；180度角时，称为正逆光。名称、角度记不住都没关系，只要知道，运用侧光表现衣服的材质和面部特写都会有非常不错的效果。

正面侧光由于偏转一定角度，在保证受光量大致不变的情况下，形成了一定的明暗过渡，因此侧光起到增加立体感的作用。越接近90度立体感突出的能力就越强。

侧逆光时，光源位于被摄体的侧后方，光线大部分只能照射到人物主体的侧面，优点是增加脸部侧面的描写力，有助于表现孩子脸部特征；不足是正面受光少，一些情况下照片容易拍黑。解决的办法是增加曝光量，但增加量一般不宜超过1.5级光圈，超过太多很容易出现高光"泛白"。在一些特殊光照条件下，仅凭曝光量的增加是不够的，这时需要主动地增加正面的光照强度。

90度测光对于突出孩子的五官特征十分给力。孩子如果长着挺直或翘翘的鼻子，大大圆圆的眼睛，漂亮的脸部弧线，这种90度侧光都是它的绝佳用武之地。

Tip

小笨猪 提示

东方人面部不够立体，
爸爸妈妈们可多利用
侧光拍出宝宝的立体面容。

Tip 小笨猪提示

如果想要好看的剪影效果，请对着明亮的背景测光；

如果想要面部明亮清晰，请对准脸部进行点测光拍摄。（关于“点测光”详见第三章）

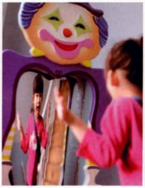
假如想保证背景和宝宝的脸都清晰，就要合理利用反光板或闪光灯等外部光源对脸部进行适当的补光。

・逆光

逆光光线不能照射到被摄物主体的正面，而是完全落在主体的背后，也叫“背光”。逆光具有一种光辉感和强烈的视觉效果，在婴幼儿摄影中常常被有意识地用到。这种光线能够在宝宝头发、肩头和身体周围形成一道明亮的光环，给人一种圣洁感。可是在实际拍摄中却很难把握，不是黑做一团，就是过曝，真是个让人又爱又恨的光源。所以，正常情况下，不建议逆光拍摄。

反射和影子

除了上述光线以外，还有两个特别有趣的光线为我们的照片锦上添花，那就是反射和影子。我们可以通过镜子、玻璃等光滑的表面看到反射。水洼沙滩上也会有不明显的反射。



影子往往代表着流逝的时光，具有戏剧性和趣味性。当阳光以一定角度照射到孩子身上的时候，影子也就同时出现了。这影子也许是拉长的或是短促的，甚至是变形的，不管如何，它都能为照片增加立体感，同时让照片充满了故事性。

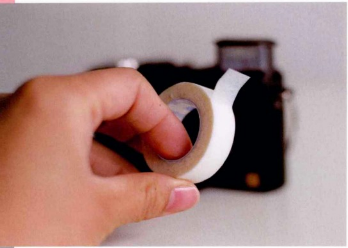
调节光线的好帮手
——闪光灯和反光板

Handy tools for light Adjustment-flash and Reflector

闪光灯

拍摄中，在使用闪光灯时，最普遍的使用就是直接闪光，很方便，却会留下令人讨厌的阴影。

使用卡片机上的闪光灯时，可以用半透明胶带贴在闪光灯的位置，以减少闪光量。如果有外接闪光灯，这时，有效的方法是把闪光灯对准墙壁或者天花板，就可以获得明亮而无阴影的效果。使用中要注意反射面应为浅色，最好是白色，比如白色墙壁。

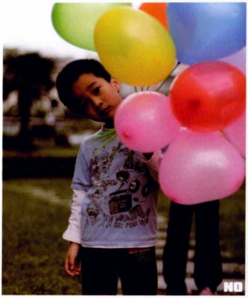


反光板

作为简便的光线控制装备，反光板无疑是最合适的。反光板携带方便，效果显著，价格不贵，是值得拥有的辅助设备。

爸爸妈妈在摄影城或者淘宝网以30 ～ 50块的价格就可以买到。1米直径左右的反光板折叠后只有原来的1/3，便于外出拍摄宝宝时携带。

户外拍摄时，如外面光线过强，可以把展开的反光板水平置于孩子身前，浓重的阴影马上会被反光板消除。注意，板的角度要进行适度调整，否则强光反射到孩子的眼睛里他们会眯起眼睛。



未使用反光板

使用反光板

如果在树荫下拍摄，也可以使用反光板，此时放于孩子身侧，反光面朝向树荫之外，这样会起到增加立体感的作用，衣服暗部的阴影也会被减淡。

逆光拍摄时，反光板就派上大用场了。把反光板置于相机近旁，调整角度使光线补充到孩子身上，这样正面光、逆光都可以获得合适的曝光，让照片看起来显得格外精神。

Tip 小笨猪提示

反光板的另一个重要作用是“创造”眼神光，可以让宝宝的眼睛看起来更有神。

红花也要绿叶衬

——运用不同的背景烘托主题

How to select background?

什么是好的背景？

春暖花开带孩子出游时，少不了拍摄几张花丛中的宝宝，往往缤纷的花朵会与宝宝“争宠”，使画面看起来杂乱无章。从摄影角度来讲，画面中应只有一个视觉中心，面面俱到得到的只能是一张平凡的记录照。如何化纷乱为统一，突出宝宝，是我们要解决的问题。

户外背景

• 花丛与宝宝

春天，在百花丛中拍摄宝宝是很多家长的“必修课程”。如果不只是想拍拍纪念照这么简单，那么就需要掌握一些小技巧啦。这里的秘诀其实很简单，就是把宝宝放在花丛“一角”，因为照片中只能有一个主体，这里主角就是宝宝，把宝宝放在主要位置，适当开大光圈把宝宝从花丛里“选”出来。一张在春天里可爱宝宝的照片就诞生了。还有一个更专业一点的小秘密就是，拍照时，爸爸妈妈设法加进来一点前景，比如一簇草两朵花什么的，有两点这时要特别仔细：第一，前景要处理虚化；第二，前景一定不能遮挡孩子的脸。

Tip 小笨猪 提示

要做到虚化前景有四种常用办法，一是用长焦镜头，二是开大光圈，三是利用风造成的动感，四是从缝隙中取景。多实践就可以掌握。拍好的照片中，前后景的适当虚化完美地突出了视觉主体——宝宝看起来比花儿还美。

如果宝宝个头还很小，家长拍摄时应蹲下来，实际上是成一种微仰角度，避开了树干，背景虚化的效果来得更好。

• 树叶与光斑

户外，阳光从沙沙作响的树叶间洒落下来，在地面上形成斑驳的光影。以树叶为背景时，如果照片上净是些凌乱的树叶，那就失败了。正确做法是，给相机安装标准镜头或更长焦距镜头，利用大光圈拍摄，此时由于景深小的作用，背景中的树叶被大大虚化，形成了虚幻的绿色背景和朦朦胧胧的光斑。

• 纯色背景

户外的纯色背景作为简洁的元素常常会被应用到宝宝的拍摄中。建筑物的外立面，红的、黄的、白的都有，蓝色的天空、积层云形成的大片图案等，整排的大树，厚厚的银杏树落叶，深秋的红枫叶，整齐的农田等，都可以作为理想的拍摄背景来使用。在这样广阔的空间里，孩子可以自由活动，家长更可以随心所欲地拍摄，出人意料的精彩画面经常是在这时拍出来的。

室内背景

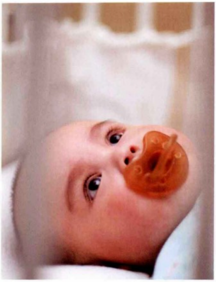
听到很多父母抱怨，在家没有什么值得拍的好背景；有的说已经拍N多遍了，完全没新意了。经验告诉我，事实并非如此。让我们一同看看家里有哪些地方可以用来拍摄吧。

• 妈妈的毛皮大衣

拍摄刚刚出生不到一岁的小宝宝时，把妈妈的毛皮大衣铺在床上，让小宝宝躺在上面或者趴在上面（时间可不要太长哦），这就形成了一个特别的背景。皮毛柔软的质地有保温作用，作为背景可以很好地烘托婴儿的稚嫩感。

• 摇篮

拍摄摇篮中的小宝宝，别忘了换一种角度来试试，不再是从上向下的俯拍，而是蹲下来或者坐下来，与宝宝的小脸蛋形成一个很小的拍摄角度来，孩子在婴儿期由于面部弧线起伏很大，这样的拍照角度会很完美地表现这种特征。千万别忘了要拍到一些摇篮侧壁，这是拍摄这个时期照片的不二法宝。注意不要使用广角镜头或镜头广角端，开大一些光圈，照片拍出来更具有专业感。



这个期间还可以利用微距镜头或微距模式拍一些大眼睛、长睫毛、小圆嘴、胖脸蛋的照片，以后看到这些照片会引出特别美好的回忆。爸爸妈妈不要“睡”哟，这时的宝宝长得很快，一天一个样，错过这个阶段就只能看别人的照片了。

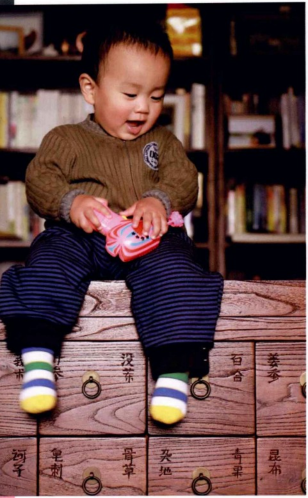
• 床单

把小宝宝平放在父母的大床上，爸爸站在床上俯拍，不要拍得太斜，可以拍到非常有意思的画面，大大的床上躺着一个小人儿，是那么的渺小，那么的可爱，这时妈妈加入进去，躺在宝宝的旁边，如果是处在婴儿期的小宝宝，妈妈可以把宝宝抱在怀里。爸爸要保证拍到宝宝的全身才行，才有味道。角色置换一

下，再由妈妈来拍摄宝宝和爸爸的照片。在床上拍摄要注意此时床单就是背景，选择简洁图案的就好，不要用复杂的图案和颜色。纯黑、纯白色的要慎用，除非你对曝光有很好的把握。我个人推荐那种稍微有点质感的床单，毛巾被或浴巾也是不错的选择。切忌：宝宝很小，可能会累的，可以拍一会儿歇一会儿，或者第二天再拍摄。

• 沙发

孩子在沙发上常常不会老实得坐着，爸爸妈妈常常抱怨，刚拿起相机，宝宝就跑出画面了，我却觉得这样的场景是最好了，可以拍到轻松、自然的照片。由于是在家里，不要穿得太多，可以选择贴身一些的衣服，露出小脚丫、小胳膊，如果感觉温度不够暖，应打开空调提高室内温度。沙发由于有折角，把他（她）放在"角落了"，会让影调过渡更丰富，多变换一些角度，可以获得许多饶有趣味的照片。如果孩子太小，大人要注意看护好，不要让宝宝摔下来。



• 桌子

许多家长从来没尝试过在桌子上给孩子拍照片。事实是，桌子可以作为一个很好的拍摄“场地”。拍摄周岁内的小宝宝，可以事先在宝宝身下铺一层厚毯子。如果此时趴着的小宝宝抬头很吃力，可以在身下加一两个枕头来起到一定的支撑作用。拍照时最好是爸爸妈妈一起来，一个负责引导宝宝，一个负责拍照。引导的家长还可以保证好动的宝宝不会出现危险。

Tip 小笨猪提示

一个使照片看起来像在专业照相馆拍摄的小技巧是，拍摄时取景器的下缘只取到桌边沿下5cm处。刚开始如果没把握端稳相机也没有关系，架到三脚架可以了。当然，如果桌子够漂亮，多露些桌子部分也会令画面看起来很有味道哦，一起来试试看吧！用于给宝宝拍照的桌子要安全，要足够大够稳。并且没有尖锐的棱角。总之，安全第一。

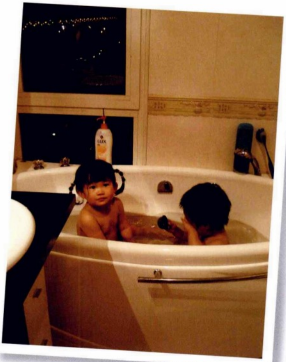
• 木地板

如果家里装修采用了木地板，这也是拍摄的好地点。气温低时不要忘记垫上一点东西，以免宝宝受凉。拍照时可不要让孩子就这么坐着，给他一点玩具，你可以参与进去一起玩，伺机拍摄，也可以在一旁静静地拍摄，任他（她）自己发挥表演。如果感觉光线一边亮一边暗，而且强烈，可以在暗的一侧放一块反光板。这时候，不要只拍大头照，记得把家具环境收进画面，长大后，无论是你还是孩子看到伴随自己成长的家，便会忆起童年的生活，这样的照片会更有意义。

• 窗边

从很早的时期开始，窗户光就受到画家们的喜爱甚至追捧。因为窗户光实在好用，如此好的光源，怎能不让宝宝走到窗户旁呢。为了突出人物，拍摄时光圈可以开大一些，这样可以把屋外的建筑、树木或屋内家具做适当地模糊处理，让照片画面看起来比较简洁，同时背景又具有一定清晰度，能保留特征。如果家里空间足够大，可以采用长一些的镜头，虚化效果之外会更加“横平竖直”。快来拍摄属于你的“窗边的小豆豆”吧！

·浴室瓷砖



在浴室中拍摄宝宝洗澡的场景是很有纪念意义的题材。别忘了让环境细节也体现在照片上，这样日后看起来才有意义。比如拍到浴盆，拍到墙上的瓷砖，这些材料在顶光、侧光的作用下呈现出的质感很明显，会增加画面的立体感。此时不宜使用长镜头大光圈，而应取广角端拍摄，适当收小光圈增加景深。

Tip 小笨猪提示

浴室光线暗时，可以采取以下办法来保证照片的清晰度：首先打开所有灯光，也可以打开浴霸，注意此时色温要保持基本一致；再者提高ISO值，三是打开机身或者镜头防抖功能；四是利用三脚架稳定相机。另外还可以使用闪光灯跳闪来补光，但要注意不要补太多，以免破坏现场光的气氛。浴室这类照片如果有一种暖调，会让人感觉心里柔柔的。色温调低一些才可以取得这种暖调效果。

PDG

How to take drama feel pictures

有情有境更有趣

——剧情系列照的拍摄

为孩子拍摄有主题的照片，也是不错的创意，想要拍摄有故事情节的组照前，最好有个简单的构思。当然，如果你喜欢看连环画（现在叫绘本），想想连环画里的定格画面，很容易就做到了。你说你不喜欢看?现在你是宝宝的爸爸妈妈了，看看连环画给宝宝讲讲有趣的故事，同时对你的摄影也会有些帮助呢。记住，把宝宝带入你想要的场景中，但他们只顾玩自己的，并不懂得配合你，这时候就需要爸爸妈妈迅速抓拍每一个自己认为精彩的镜头，事后再进行筛选，留下那些最能表现情节的照片。

小麦子打工记

厨房是比较杂乱的空间，如果在这儿给宝宝拍照，则尽量选择单纯明亮颜色的服装，同时要搭配围裙、帽子之类大人做饭时的真实用品，穿在宝宝身上会相当有趣。要体现周围场景，相机的位置可以稍微比孩子高一点儿，把周围不必要的杂物移开。如果灶台比较高，就给她一个小板凳吧。别再警告她不许这样那样，把危险的物品拿开，就可以让宝宝自由发挥尽情玩耍了，她越过瘾，你拍摄的好照片的机会就越多。

这组图片选择了厨房窗前，光线明亮，如果，你家的厨房比较暗，可以稍微提高ISO，选择大光圈。(杂乱的背景可以通过后期虚化，在第五章节我会介绍具体方法。)

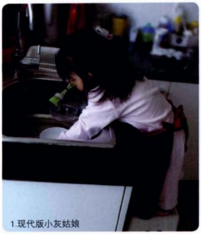
这时候孩子正在很专心地玩耍，爸爸妈妈尽量多变换角度拍摄，利用侧面拍摄有趣的动作细节，把水槽和宝宝认真刷碗的样子都拍进来了。窗外的光线也起到了很好的柔光作用。虽然是用卡片机拍摄的，由于光线好，画质也很棒。

此时爸爸妈妈完全可以蹲下来拍摄，学着从宝宝的视角看世界。

尝试从高处拍这个正在认真干活的小人儿，在庞大的灶台对比下，小小的身体正在辛勤劳动，是不是让人心疼呢。

最后递给她一样东西，就能得到你要的动作。

PDG



1.现代版小灰姑娘

1

2.史上最小的童工

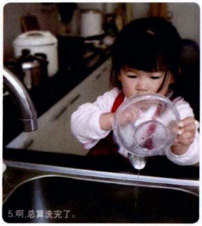
2

3.唉，还有这么多碗要洗呢。

3

4.刷得再干净点儿。

4



5.啊,总算洗完了。

5

6.老板,给工钱吧!

6

Preparation for outdoor photography

不打无准备之仗
——外出拍摄的准备

在室外玩耍拍摄时如果时间比较长，妈妈最好做些小准备：

玩具：如果宝宝还比较小，妈妈可以带上他喜欢的玩具，逗宝宝开心，还可以作为拍照的小道具。

衣物：妈妈不妨多带几套漂亮且容易穿脱的衣服，或小饰品，不仅可以使形象多变，而且还可以避免宝宝意外搞脏衣服没有替换的尴尬。

食物：妈妈千万别忘了带上宝宝的奶粉或辅食。

小被子：包里装上一条轻便的小毛巾被，如果宝宝玩累了很可能会随时随地要睡觉。有备无患，在户外以免宝宝受凉。

纸巾：带上纸巾和湿巾，以备给宝宝清洁时用。

纸尿裤：至少2片。妈妈可根据外出时间长短来决定。

The third chapter

拍照也有魔法棒

随着相机电子功能的增加，原本复杂的操作也变得简单易行，这在很大程度上降低了摄影的门槛，让我们的照片看起来更好。所以，掌握这些功能就显得非常必要。另外，在某些情况下为了更恰当地体现拍摄者的创作意图或者情绪，我们还可以有意识地偏离规范的“正常程序”，让相机为我们所用。每一个宝宝的爸爸妈妈都是魔法师，挥动你的魔法棒，让宝宝的照片变变变吧！

该暗得暗，该亮得亮
——准确的曝光

Darken the dark lighten the light—right exposure

本来明亮的场景拍出来却很暗，眼睛看着宝宝被黑暗中的一道光线照出了美好的轮廓，拍出来的效果却是苍白一片。是什么原因造成的呢？如何才能拍到眼睛所看到的效果呢？这与正确的选择测光模式有关，所谓测光其实就是指数码相机根据环境光线而给出的光圈/快门组合的方式。简单地说，也就是对被摄物体的受光情况进行测量。

中央重点测光

大部分拍摄者习惯把对焦点放在画面中间，所以，这是最为普遍采用的一种测光模式。相机根据来自画面中央的测光值，再综合画面中央以外的测光数据，加权平均后得出的比例，使相机自动取得拍摄测光数据。这种以中央为主，适量综合周围环境亮度的测光模式，在大部分正常拍摄条件下都适用。

点测光[·]

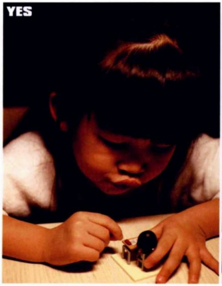
中央重点测光[ ]

区域测光

点测光

点测光适合特殊拍摄条件下的测光需要。在点测光模式下拍摄时，相机的测光系统只测量取景范围中大概1%～3%的面积，而不考虑周围其他背景的曝光需要，因此利用点测光可以拍出一些不同寻常的艺术效果。在逆光拍摄，或光比很大时可以使用这种测光模式拍摄。

例如拍摄宝宝在舞台上或灯光下的情景，这时主体与背景反差亮度特别大，灯光照在宝宝身上，而背景几乎一片漆黑。选择点测光模式在宝宝的面部进行测光，就能体现出舞台灯光效果，如果你这时选择的是其他测光模式，或者测光选择在背景上，那么画面中的宝宝就曝光过度了。点测光还适合拍摄日出日落、逆光和进行空中摄影等。只要拍摄者根据天空的亮度选择某一区域作为测光点来还原自己想要的亮度即可。



Tip 小笨猪提示

在所有测光模式中，只有点测光才能真正解决体积较小的主体在极亮或极暗背景前的准确曝光问题。多尝试此种测光方式，可以营造出很多意想不到的特殊画面效果。

区域测光

区域测光在不同品牌的相机所使用的模式和名称都会有所不同，但事实上原理都是一样的，例如有些叫矩阵测光，有些叫多区评估测光、评价测光或蜂窝式测光。

这种测光方式的实质其实就是将整个画面划分成多个区域，然后各自使用独立的测光元件进行测光，再由照相机内部的微处理器进行数据处理，以得到最合适的曝光量的一种测光方式。它最大的特点就是在逆光摄影或景物反差很大时都能得到合适的曝光，而无须人工校正，因而非常适合在各种复杂光线条件下使用。

我的照片为什么总是一团黑

Why my photos are always dark?

因为拍摄环境太暗，或相机测光错误导致宝宝在照片中的亮度和色彩不如人意。要想得到更明亮的照片，可以通过以下三种方式：

大光圈

光圈如同房间里唯一的一扇窗户，窗户开得越大，房间也就越亮，反之越暗。在拍摄模式中选定光圈优先（A）模式，为相机选择大光圈，从而让更多光线进入相机。光圈数值越小，光圈开放度就越大。使用F4的光圈，比使用F10的光圈可以让更多光线进入画面。（很搞脑袋吧，我朋友也搞不懂我说什么~~呜呜~~，其实就是反向思维）

F3.5 1/125　F4.0 1/125　F10 1/125

相同的快门速度，不同光圈大小所拍摄的图片亮度有明显变化。

调节EV（曝光补偿）

如果你在明亮的白天拍摄画面仍然暗，说明相机的测光不准确，应该进行曝光补偿。在相机菜单中找到EV（曝光补偿）选项，把EV数值调到【+】端，相机会接收更多的光量，从而得到更亮的照片。如果想拍下更暗的照片，可以把曝光补偿数值调到【−】端。曝光补偿是让相机接收比自身测定的曝光值更多或更少光量的功能。

曝光补偿−2

曝光补偿+1

曝光补偿−1

曝光补偿+2

曝光补偿0

曝光补偿+1

曝光补偿+2

F3.5 1/125 ISO100

F3.5 1/125 ISO200

F3.5 1/125 ISO400

提高 ISO 数值

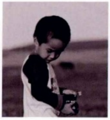
在这里我们可以把ISO感光度理解为对光线的敏感度。ISO感光度越高，就能用少量的光线拍出更明亮的照片。但是画质通常也会打折扣，噪点变得增多，粗糙感强。但是，将ISO设置在400左右是可以接受的。甚至某些型号的相机允许设置更高的感光度，比如ISO3200，依然能够都到相当纯净的画面。（如果你看完这段话还觉得很晕，那就记住一点，在暗光环境下又不想使用闪光灯，记得提高ISO数值，会让照片明亮很多，多试几次就会明白了。）

左图：ISO 400
右图：ISO 800

相机也能变魔术——艺术效果

Do magic tricks
with your camera-art effect

懒得学习后期PS？又想来点有特别效果的照片？让相机帮你来做到吧。目前市场上的数码相机，很多都自带非常丰富的艺术效果，只需选择相应的效果按下快门即可。大部分相机拥有的艺术效果有黑白效果、柔焦效果、喷砂效果、LOMO效果等。根据照片想要表达的主题选择相应的艺术效果，能使照片起到锦上添花的作用。

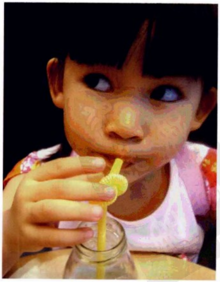


单色效果

利用黑白效果或单色效果拍摄，让图片看起来更经久、耐人寻味。

柔焦效果

相机自带的柔焦效果让宝宝看起来更粉嫩无暇，用这个模式拍妈妈、拍婚纱都很适合，能修饰脸上的瑕疵，让你的皮肤跟宝宝一样光滑粉嫩。



针孔效果

相机内的针孔效果有时也称LOMO效果：相机自动降低画面四周区域的亮度来构建一种神秘的视角。

相机自带的艺术效果，欠缺可调控的自由度，但操作起来非常简单快捷。

虽不能和电脑的专业后期软件相提并论，但如果用得恰当，也能让照片看起来艺术感十足。爸爸妈妈可以多尝试，找出最适合表达主题的艺术效果，省时省力，让小功能发挥出大作用。

色彩逼真是王道

——脸色发黄或发蓝怎么办

Real color is important

How to adjust white balance

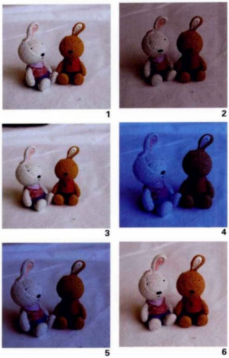
在室内给宝宝拍照时，爸爸妈妈们是不是碰到过这样的问题，肉眼看着正常的色彩，拍出来的照片要么是发蓝的青面恐怖效果；要么就是像蜡人一样的小黄脸。这是什么原因造成的？我们该怎样解决这些发黄、发蓝的可怕画面？

造成照片的色彩偏黄或者偏蓝，是因为数码相机内置的白平衡(White Balance)设定不正确所致。不同色温的光源会给物体带来不同的颜色，也就是说物体在太阳光、阴天、灯泡光、日光灯光、闪光灯光等光源下会有不同的颜色表现。此时可以选择对应的WB模式，得到更加自然的色彩。

相机的白平衡模式菜单中按照光源的种类一般分为日光、阴天、白炽灯、荧光灯、闪光灯等6～8种模式。

图标	拍摄模式	功能
AWB	自动	相机根据拍摄场景自动设置最适合的数值，一般情况下可选用这个模式
	日光	适合晴朗的天气在阳光下拍摄，能重现阳光下的色调
	阴天	适合阴天，阴凉处，或者黄昏（补偿片蓝色调，增加了黄色）
	白炽灯	适合白炽灯为主光源或黄色荧光灯照明下使用的模式
	荧光灯	适合在暖白色，白色荧光灯光源下使用的模式（增加了紫色消除荧光灯产生的偏绿色）
	荧光灯H	适合日光色荧光灯光源下使用的模式
	用户自定义	手动设置，拍摄者可以根据实际情况利用白色物体测定白平衡
	闪光灯	适合使用闪光灯拍摄时使用的模式（增加了黄色，可以消除闪光灯产生的偏蓝色）

PDG



白平衡模式：

1. 自动白平衡：相机根据现场光源自动设置最匹配的参数
2. 日光：使画面偏蓝色调，补偿日光下的黄色。
3. 阴天：偏暖的色调，补偿阴天偏蓝色。
4. 白炽灯：使图片偏蓝色，补偿白炽灯本身的黄色调。
5. 荧光灯：使图片偏紫色，补偿绿色的荧光灯。
6. 闪光灯：使图片偏黄色，补偿闪光灯的蓝色。

手动白平衡

如果现场的光源环境复杂，有多种不同色温的光源同时存在，令相机本身的测光系统无法正确判断该用何种白平衡设定。这时就要用到手动设置白平衡了。一般方法是，在已选择好的光源环境中，拍摄一张白纸，使白纸充满取景器，然后在相机中将拍摄到的白纸图像指定为白平衡设置图像。不同品牌的相机在自定义白平衡上会有自己的方式，但说明书上都会有详细说明，可以看一下。

也许你会觉得有点麻烦。但实际操作一两次后就会发现，其实没想象中那么难，尝试几次之后，手动设置WB（白平衡）就很简单了。

构图，不能不知道

Composition, the thing you get to know

有时候，我们明明看到了非常可爱的表情或瞬间，可是拍出来的照片却令人失望，这是什么原因呢？

我们用眼睛观看时，可以只关注感兴趣的部分，而不顾杂乱的环境，通常我们会对认为不重要的东西视而不见，带着宝宝在游乐园玩耍，滑滑梯、跷跷板是什么颜色？什么形状？很可能你没留下任何印象。然而，照相机无法区分什么重要，什么不重要，因此常常记录太多不想要的细节。当你回放照片时，发现照片上的东西太多了，背景上的电线、杂乱的桌子，可能看起来和孩子的脸一样醒目……还有前景中的垃圾桶是怎么回事儿？

构图

在一定的空间，安排和处理人、物的关系和位置，把个别或局部的形象组成艺术的整体。

这时，你必须帮一帮你的照相机，也许通过改变拍摄角度或者让你想要的景物充满画面。总之，无论你用的是什么相机，在按下快门前，脑子里第一要想的便是如何突出主体。在这里，宝宝就是我们要拍摄的主体。

确立了主体后便是如何去表现。所以，构图是第一要面对的问题。你用的是卡片机？没问题，构图与器材无关，完全由个人喜好及审美而定。学好了这一环节，手机都能拍出具有艺术感的照片呢！

处理好构图，照片才会精彩——构图，照片加分的小秘密

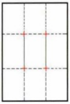
我们的眼睛在观看事物时，察觉不到边框的存在，但是，当我们通过相机取景器观看，这个世界立刻被裁剪成了一个个小小的长方形。所以你必须在这个人造的边框里安排人、物、景的关系和位置，而不是自由随意地扫视四周。安排的好坏会直接影响拍出来的效果。这里介绍几种简单的方法，教你如何把宝宝放在具有吸引力的位置，让他成为照片的主角。

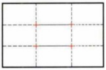
• 可能只需大一点

有了宝宝后，家人所有精力都放在这个新来的小家伙身上，甚至还经常手忙脚乱的，家里环境更是无暇顾及，显得杂乱无章，可是这时候宝宝表情好可爱，此时再去收拾房间来不及了，别管这么多了，这时，你只要站得离宝宝近些，把宝宝放在主导位置上。再直接点说，把宝宝的脸蛋拍得大一些，就能突出宝宝，把那些杂乱物品都抛在小框框外，拍出你满意的效果。

• 非常实用的线框

把相机里显示网格线功能调出来。别小看这4条线框，对我们拍出好照片很有帮助呢。如果你的相机没有网格线功能也没关系，可以在看镜头时，假想出下图的这4根分割线。各条线的交叉点被称为“黄金分割点”，将被摄主体放在这4个点当中任何一个点上，所拍照片的构图会更加稳定。





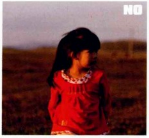
Tip 小笨猪 提示

网格的4条线交汇的4个点是人们的视觉最敏感的地方，也就是所谓的“趣味中心”。当被摄主体处于在这4个点附近时最抢眼。

这张照片是在丰宁坝上的森林里拍摄的。小芝麻糊在树林里开心地跑啊跳啊，捉迷藏，这是他害怕被抓到要逃离的样子。这里运用的是网格线，让宝宝出现在某根分割线的位置上，这样就符合传统的黄金分割规律了，整个画面平衡又轻松，同时远处树林形成的背景单纯而有纵深感，让小芝麻糊更突出。是不是很简单。

• 面朝的方向多保留些空间

图片中的小麦子置身草原上，身后是草原、山脉、天空……如果把孩子放在画面中央，几乎看不到身后的景色。岂不可惜？可以先利用网格线，将小麦子放在画面左侧，在小麦子面朝的方向保留足够的空间，展现出天空、山脉这些大自然的环境特征。



Tip 小笨猪提示

所谓留白就是在拍摄主体的左边或者右边，上边或者下边留些空间出来，就可以拍摄出感觉完全不同的图片来，请务必多尝试！

在孩子视线方向以及头部上方多留些空间，会让整张画面更轻松而不会显得太急促。小麦子站在绿色的树丛中，春天风和日丽，微微的春风吹动着她柔软的小发丝，按下快门前叫她一声，回头看妈妈时报以含蓄的微笑，而不是咧开嘴大笑，显得乖巧又有淡淡的少女韵味。

Tip 小笨猪提示

先对焦 再构图

想把宝宝安排在画面的一边，可以利用半按快门（不要完全按下），相机完成对焦后可以听到"哔哔"声，或对焦点变绿色。保持半按快门的状态不要放开，重新构图（适当安置人与背景在画面的布局）再完全按下快门。如果在半按快门的状态下，手指离开了快门按钮，就必须重新操作。

• 对比出的艺术感

这是在北京麋鹿园拍摄的，两个小人儿看到大树激动得不肯走，我转身走出挺远了，扭头一看两人还在原地不动，可能在观察树干上的小蚂蚁呢。此时视线中的两个小人儿在广阔的自然界中显得那么渺小，心里那瞬间的感动促使我按下了快门。照片中，虽然人物很小，但是视线还是会第一时间落在小人儿身上。利用这种参照物的对比，可以拍出很富有艺术感的照片，而且充分地表现了拍照环境，很有纪念意义。

Tip 小笨猪提示

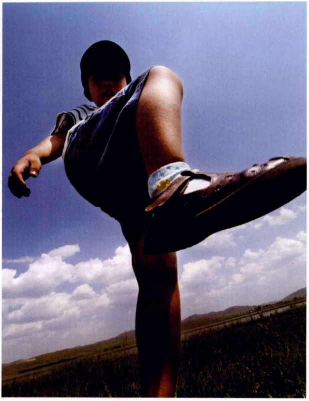
对比的手法，在室外可以多加利用，既可以拍出富有艺术感的照片又可以充分体现拍摄环境。

平行线是在构图时经常会用的到的一种技巧，特别是带孩子在户外的自然风景中特别有用。

很容易为图片营造出平稳祥和的气氛。

• 平行线和对角线

平行线通常是由陆地和天空营造的水平面所形成的。图片中一家人在码头上欣赏风景，孩子依偎在爸爸身边，寓意着父母是孩子最温暖的港湾。远处的天空，水面和码头形成了三条水平线。这时被摄主体显得特别突出。三条平行线之间存在着空间感和方向感，增强了画面的立体效果。注意，此时被摄主体在画面的左边而不是中间，因此也使画面更具有平衡感。积极的寻找平行线（可以是水平的或是垂直的），可以为画面营造出平稳祥和的气氛。



· 高低远近，各有各型

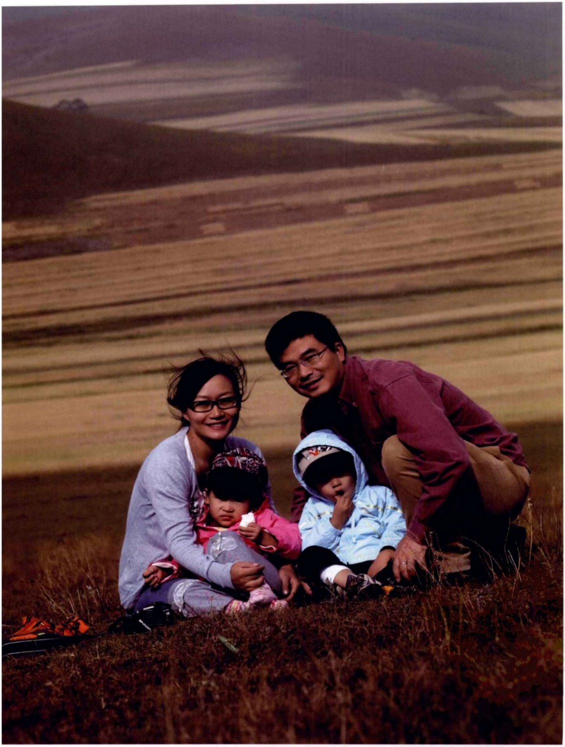
试着将相机从下往上或者从上往下拍摄照片。把焦距拉近或放远，多加尝试你将获得各种效果的照片，惊喜也随之不断涌现。

利用相机广角（W）端，近距离拍摄宝宝，以得到漫画效果（不同往常的透视效果，大头小身体）的"高角度"拍摄（这也是拍出大眼、小脸美女照的秘诀哦）。

俯下身，甚至靠近孩子的脚底下，拍摄高大的宝宝，体验"低角度"拍摄的感觉。宝宝一下子长高了！（拍美女都是这样显腿长的，秘密哦）

· 偶尔倾斜一下——来一次比萨斜塔

偶尔地，拍摄时把照相机倾斜一定角度来拍摄，可以增加一点新奇特的效果，不过不宜使用过多。



• 意外的精彩来自于大胆尝试

小芝麻糊向大家展示着他蜘蛛侠一样的快速爬门技术，甚至表情也始终保持着酷酷的样子。此时，我以门框做了个画框式的构图，孩子所处的高度，让图片充满了冲击力，图片下方的小麦子流露着羡慕的表情。拍摄时别忘了把旁观者有趣的表情一起收进画面里，为图片增添一份趣味。

下图：在小麦子伸手的一瞬间，我选择在她脸部清晰对焦。按下快门，她的一只手占据了画面1/3部分，虽然虚化，却产生了很强的空间感和视觉冲击力。是不是跟平时的照片有所不同呢？

空间感是这样塑造出来的

How to take 3D feel pictures

对角线

小麦子拿着草喂食小鹿，她心里有点怕，却又很想接近小鹿。小麦子身后的栅栏形成了一条对角引导线。利用好环境中的对角线可以为照片添加动感和纵深感，让平面的画面更立体。

Tip 小笨猪 提示

拍摄的时候可以稍微观察一下四周的线条是否能作为对角线。例如人行道、墙壁、阴影、马路或者成排的树木等。

S形曲线很诱人

小麦子蹲在小河边看着水中游动的鱼，这条小河形成的S形曲线让人感到优雅愉快，画面安静祥和，又不呆板。人们的视线很容易吸引到小人儿身上，耐心观察多加利用，就会得到像画一样优美的图片。

利用汇聚的线条突出人物

这张是逆光拍摄，两个小小的身影手拉手走出长廊，让人感觉有趣又温暖。

与对角线的作用很类似，这种构图方法可以把人们目光自然而然地吸引到小人儿身上，汇聚线条在这一表现上显得更为强大，有更明显的方向感。

Tip 小笨猪 提示

汇聚线条在突出人物这一表现上显得更为强大，会带来更明显的方向感。

怎样对付这个不听话的小家伙——拍照也要懂一点心理学

有了孩子以后，爸爸妈妈都成了宝宝的专用摄影师，有什么能比养育和照看自己可爱的宝宝更有意义呢。在养育宝宝的日子里，你慢慢会发现不同年龄段的宝宝注意力和好奇心也不同。多利用闲暇时间与宝宝相处，享受宝宝成长给你带来的每一个惊喜，同时也有助于我们真正了解自己的孩子。

常听到爸爸妈妈们抱怨，给宝宝拍照比给大明星拍照还难，因为明星知道配合，会摆出各种POSE，而宝宝不会按照你的要求去做，也正因此，他们总会为你带来出乎意料的照片，既真实又自然！想想还有谁比父母更适合拍摄自己的孩子呢？如果你带孩子去过影楼，就会知道他们或许并不真正关注每个孩子，所以，拍出的照片只是那种被模式化了的形式美，缺少了触动人心的部分。爸爸妈妈却会密切注意孩子的表情、心情和怪脾气，并且会把所有精力放在他（她）身上。其实，孩子也在密切注意着爸爸妈妈，别小看这个小家伙，他们很敏感，宝宝内心能感受到大人是否真的喜欢他？是否对他有足够的耐心。试着扔掉大人的一贯想法，唤醒自己身上的孩子气，即使你现在有点不知从何开始，看完这篇，你会发现，对付这个调皮倔强的小家伙也并不太难，他们有他们的脾气，但你也能达到你的目的。

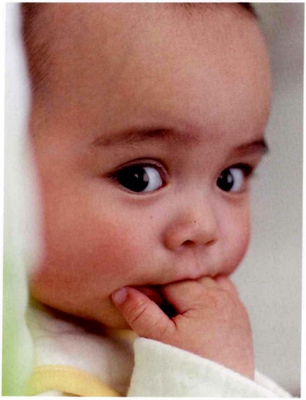
情绪，这东西……

宝宝的情绪通常会表现在脸上，而且是随时都会出现。然而恰恰是表情和情绪的表现组成了拍摄的重要部分。能否掌握宝宝的情绪在拍摄中显得非常重要。宝宝的各种情绪大致如下：高兴、感兴趣、沮丧、撒娇、全神贯注、思考、安宁、困倦、被吸引、吃惊、顽皮、好奇、失望、依赖。

• 多一点理解

还无法用语言表达感受的小宝宝，只能用哭泣和闹别扭来传达自己的意思，也许他们肚子饿了，或很想睡觉，还有可能是纸尿裤里拉了臭臭，觉得小PP不舒服了。在拍摄期间爸爸妈妈要留意宝宝的感受。

1～2岁的宝宝有了自我主张，却不能言语清晰地表达，当宝宝想说的话，想做的事无法如愿以偿时，就会感到焦躁，此时大人不要发火，先冷静下来，体谅宝宝的心情。只要能得到大人的共鸣，宝宝自然会平静许多。



· 声音是个好帮手

很多1岁左右的宝宝看到妈妈走到隔壁房间就会嚎啕大哭，因为妈妈不见了，小宝宝内心会突然变得非常不安。此时最好让妈妈陪在旁边。也可以利用这一点，让妈妈站在光线明亮的一边，叫宝宝的名字，听到熟悉的声音，宝宝就会转过身来找妈妈。这样光线正好照在宝宝的脸上，爸爸可以在一旁拿着相机等待精彩的时机出现，适时按下快门。

此时的小宝宝对声音很敏感，爸爸妈妈要利用好“声音”这个拍摄的好帮手，试着用柔和的哨声或摇铃声，吸引宝宝的注意力。一两次之后，宝宝可能就因为厌倦而停止了探寻，爸爸可以尝试用哨子吹出不同的音调，宝宝又会重新开始用眼睛寻找这个新声音，这是个让小宝宝能直视镜头的好办法。

假如宝宝正在努力地发出声音，任何声音，他其实是在试着跟你沟通，如果此时爸爸妈妈给予积极地回应，模仿宝宝的声音，就表明你明白宝宝的努力和想要交流的想法，这时很容易带来宝宝会心地一笑。这样，我们就可以轻松地拍摄到宝宝的笑容了。

• 视线的魔力

爸爸妈妈是否有这样的体会——当你在网上聊天时，使用表情图标会比文字更容易表达情绪？爸爸妈妈跟宝宝沟通也是如此。小宝宝不是不听话，因为此时的他对大人的语言还无法完全理解。所以，父母在跟宝宝交流的时候可以让自己的表情更丰富些。

试着跟宝宝保持相同的高度，用眼神吸引小宝宝的注意力，"用手遮住自己的脸，然后再猛然打开双手并且发出"哞"的声音和宝宝玩耍，宝宝这时一定会跟着妈妈一起开心大笑，这个时期的小宝宝喜欢预测你下一步要做的事。所以，他一定会用期待的眼神盼望妈妈再一次的表演。如果妈妈又重复刚才的动作，宝宝就会觉得自己预测准确，会笑得更开心呢。在一旁的爸爸抓住时机，按下快门。

每次送孩子去幼儿园，虽然从来没哭闹过，但是我知道，他们内心对妈妈的依赖和不舍。早晨送到幼儿园，隔着学校的栅栏，总有个矮小的目光一直在人群中寻找着妈妈的身影。这时妈妈不要急匆匆转身就走，挥挥手跟宝宝认真地道别，并且要有眼神的交流，告诉宝宝"好好玩，放学后妈妈很快就会来接你的。"这样宝宝就能感到安心，愉快的上幼儿园了。依赖的眼神由此产生。

• 烦着呢，别理他——冷落他一下

对宝宝而言，兴趣和热情可能稍纵即逝。有时，可以故意不理睬他，或注意一些你认为宝宝可能感兴趣的东西以引起他的注意。稍加引导，孩子便很容易学会迎合你的心理。

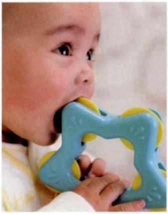
孩子害羞或者沉默不语时，先不要理睬他，很快他就会开始讨好你，因为他不习惯被冷落（对1岁以上的孩子比较有效）。

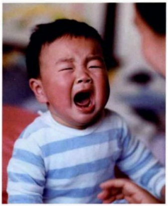
• 来点儿诱惑

还记得海洋动物园里的小海狮吗？在食物的诱惑下积极地向游客们展示自己各种憨态可掬的小本领。有时候我们的宝宝也跟小海狮一样：有点儿懒懒的，或是心不在焉的样子。为了调动他的情绪，这时候你可以对他来点儿食物的诱惑，如葡萄干、巧克力、小饼干之类的，但是，别用那些会把衣服搞脏，或者让宝宝特别狼狈的多汁物。记住，一次就一点儿，这对于2岁以下的宝宝很受用。

• 大道至简——玩具

玩具，要么大一点儿的，要么来个微型玩具，或许更能引起他的兴趣，利用孩子的好奇心抓拍他的自然视线和表情。将焦点放在道具上，或孩子的眼神上。会有截然不同的好效果。注意，玩具一次给一样就够了，别一下子给宝宝太多玩具，他会不知道该玩哪个好，转来转去犹豫不决，反而增加了拍摄难度。





• 不要过于勉强——强扭的瓜不甜

孩子是非常情绪化的，而且很难让他集中精力于某一事物上，如果勉强局面可能会失控。当然，也不排除此时按下快门会有大哭，或生气的滑稽瞬间。但，随之而来的就是他不再配合你了，接下来你面临的就是被拒绝！

有一点需要爸爸妈妈明确的是，我们不是影楼的摄影师，我们没有商业拍摄任务在身。爸爸妈妈给宝宝拍照是为了跟宝宝一起享受快乐美好的时光。同时，用相机记录下这些珍贵的时刻。不能为了拍照而拍照。所以，千万不要为了拍一张照片强求宝宝做他不愿意做的事儿，或者，忽略宝宝的需求。也许，宝宝此时要跟你倾诉什么，或者他困了，身体不舒服，非常需要妈妈抱抱。而你只顾着拍照不理他，很可能让孩子对相机造成烦感和敌意。在他小小的脑袋里留下这样的印象：“妈妈更在意相机，而不是我，我讨厌拍照！”

• 好奇不害猫——禁忌最吸引人

“别躺在草地上，那儿很脏！”或“别吃的到处都是奶油！”“别把沙发靠垫扔的满地都是！”这样做只会让孩子无法表现出自己的天性，并且会错过很多让你惊喜的时刻，很多精彩的镜头也一起被扼杀了。所以，千万不要打击孩子的好奇心和爱玩的天性，其实，爸爸妈妈可以陪着宝宝一起疯，一起玩，甚至可以鼓励宝宝大胆的接触新事物，很多好的图片都是在这些禁忌中产生的。

宝宝从一岁半开始就可以独立行走了，这个年龄的孩子越来越善于模仿，而且独立性强。他们经常一阵阵的发脾气，不耐烦。他的兴趣也变得很快。用一些平时大人不让他玩的东西，甚至碰都不给碰的，例如用你的眼镜、皮包，甚至高跟鞋、连衣裙、口红来吸引他，每个孩子都有极强的好奇心，看到这些她都会跃跃欲试，异常兴奋的进入状态，还等什么呢？快按下快门吧！

·让他（她）有参与感——今天我是小主人

2～3岁左右的宝宝已能懂得大人的很多语言含义，他们这时候很喜欢聊天，爸爸妈妈尽量多跟他们交流。这个年龄段的宝宝处于模仿期，他们其实很羡慕大人做饭、打扫卫生的样子。很多父母会担心孩子添乱，所以一般都持制止的态度。其实，当宝宝开始模仿大人时，代表宝宝已经产生了学习的意愿，所以即使做得不好，父母也应该放手让孩子参与进来。

特别是在一些传统节日里，可以让宝宝帮妈妈一起制作一些小食品，或手工，顺便也让孩子体验一下动手DIY的乐趣。这些不但是亲子沟通的好机会，同时，也是很好的拍摄机会。

• 真心的赞美

孩子只要被赞美，就会变得有自信。其实这种情形并不仅限于小孩，大人也一样的。这一点妈妈应该很有体会，当别人为你拍照的时候，摄影师的赞美之词会让镜头前拘谨的你表现得越来越自信，越来越有感觉。同时，对赞美自己的人也会产生一种信赖感。宝宝在被赞美的同时也会觉得爸爸妈妈始终在注意着自己。这种被关注的感觉，是宝宝需要的。他们总是潜藏着让人惊奇与惊喜的力量，在赞美之后常常会表现出来，给拍摄带来意外的惊喜。

关于承诺

对于2～4岁的孩子，当你拿着相机对着他时，他知道你在给他拍照，也许他不太听话，甚至总是和你对着干。这时候“贿赂”是个奏效的好办法，“一会儿拍完，给你买棒棒糖！”“明天爸爸带你去游乐场玩！”记住！承诺是要兑现的，否则下次就不灵了。小孩这方面的记性好得可怕，不信你就试试看……最好不试，因为承诺的确很重要。

适可而止

一两岁的宝宝看到自己感兴趣的东西，会迫不及待地要拿到，并探个究竟，比如一件新玩具，或他的新水杯。他们一刻也等不得，总是要求立刻拿到手才算满意。一直到3岁左右，他们才具备“等一下”这种情绪能力。可以利用这种心理，拖延他拿到东西的时间，就能拍摄到哭泣和沮丧的照片。但别太久，否则场面会变得过于失控。毕竟他们的心智还没发育到可以等待很久的阶段。对于这个年龄段的宝宝来说，想要却得不到就是种煎熬和折磨。

心灵之窗

“眼睛，心灵之窗”相信爸爸妈妈都听到过这句话。给宝宝拍照的时候，这个概念极为重要。在宝宝成长过程中，因为言语表达能力的欠缺，沟通方式有限。很多情感是通过表情来表达的。所以，宝宝的脸是全身最有表现力的部分。而眼睛又是脸部最重要的。宝宝跟成人很大的区别在于眼神的不同。宝宝的情绪大部分反映在眼神中，他们有着从成人眼中找不到的纯净与天真。这里要提醒，注意寻找宝宝眼神中的反光，这种光可以表现宝宝的生命与活力，有时候只是转一下身就可以正好让光线落入宝宝的眼中。

靠近宝宝——近点，再近点

3个月以下的宝宝不太好动，特别是新生儿，大部分时间不是十分清醒，最初几个星期除了睡觉就是吃奶。这种情况下，需要我们保持近距离，时刻观察发现小宝宝有趣的表情和微小的动作，随时按下快门。

这里要特别提醒爸爸妈妈们，当小宝宝从严实的小抱被中解脱出来时，由于习惯了母体中被包裹的感觉。突然的松散会让他感到强烈的震惊，可能会不由地挥动手脚没了着落的感觉。所以此时，妈妈最好先握着宝宝的小手，或让宝宝的小手塞在包毯子内，以便让宝宝感到舒服安心。等宝宝睡熟了，再打开毯子。拍完照片后，妈妈马上用小毯子把宝宝重新包起来。

太小的宝宝往往笑到嘴边又没了、似笑非笑，这时候可以用小棉签，或手指点一下他的嘴角，他只是找不到自己笑的肌肉在哪儿？需要爸爸妈妈提示一下，就会出现一个完整的笑容。

Tip 小笨猪 提示

如果爸爸妈妈想给宝宝拍裸露的身体，至少在拍摄20分钟前，脱掉宝宝的袜子、纸尿裤或者其他会给身体造成勒痕的衣物。可以把纸尿裤平铺在宝宝身下，盖上小毯子，并注意房间温度，给宝宝保暖。

3 个月以下的宝宝
熟悉的怀抱
——妈妈的怀抱最温暖

3个月以下的宝宝只能躺着或趴着，他们还不能自己独立行动，如果让小宝宝以腹部趴着，他需要非常努力才可以抬起头，微笑在这时基本是不可能的，即使笑出来了，他的头部同时肯定也垂落下去了。爸爸可以让妈妈抱着小宝宝，宝宝趴在妈妈的肩膀上。有妈妈的肩膀做支撑，可以让宝宝的头部看起来更有力。宝宝不需要太辛苦就能抬头看镜头。在妈妈温暖的怀抱里也会使宝宝更加安心。如果爸爸再给宝宝做个鬼脸之类的小动作，宝宝很可能会被逗得开心大笑，爸爸只需要在一旁找好角度，伺机按下快门。

PDG

相机不过是个玩具而已

跟宝宝在一起时最好始终都带着相机，这样就可以避免来不及拿相机而错过的美好时刻。爸爸妈妈习惯把相机带在身边，那么宝宝也会习惯相机的存在。相机不会让孩子变得无语，并且在拍摄时他们会表现得状态自如，这是我们需要的。让宝宝觉得这是他跟爸爸妈妈一起玩耍的大玩具，拍照也是一种好玩的游戏。

必不可少的简单准备

Things must be prepared before shoot

常有爸爸妈妈看着广告中的宝宝，感叹自己家的宝宝也这般的可爱，甚至比广告上的宝宝还漂亮。为什么拍出来的照片无法展现宝宝独特的小明星气质呢？究竟是哪儿不一样？其实，你想要的这种效果并不难做到。只要爸爸妈妈在拍照之前做些简单的服装和小道具上的准备，再加上宝宝独有的动作和表情，就能轻松拍出宝宝独一无二的明星照。

服装是宝宝摄影的重要部分。一身漂亮得体的衣服，不但可以突显孩子的个性，还能为宝宝增色不少，起到扬长避短的好作用。宝宝的漂亮衣服总是妈妈精心挑选的，给孩子穿上妈妈最喜欢的衣服时，孩子也会充满自信，得体的服装能为照片起到锦上添花的好作用。

• 我才是主角——单纯背景下

拍摄宝宝的时候，背景只是用来衬托宝宝的辅助部分而已，拍摄时尽可能地创建简洁的背景。这样可以进一步突出孩子。宝宝穿着色彩漂亮的衣服，根本用不着多余的景色来衬托就很精彩了，比起杂乱无章的背景，简洁的背景可以使宝宝成为照片中唯一的主角。其实，不用太费心思，我们房间里的一面墙壁就是一个不错的背景。

Tip 小笨猪 提示

当背景比较凌乱时，处理的办法之一就是利用大光圈虚化背景。（或用第五章PS技巧里的方法把背景做虚化处理）

• 看我 72 变——可爱的造型服装

3个月以下的小宝宝，因为自身不具备做各种动作造型，而且只能躺着，不能坐，那只能在服装上做一些变化，现在市面上有多种多样造型的宝宝服，淘宝网上也买的到。有小青蛙，小草莓，小蜜蜂等各种好玩的造型。非常适合3个月以下的小宝宝穿着，配上宝宝自然生动的表情和动作，可爱乖巧的造型小明星诞生了！

对于还在躺着阶段的小宝宝，浅色的床单就是简洁的好背景，如果以床面为背景，拍摄的时候就要在比较高的位置，最好是从上往下垂直拍摄。红色的草莓服配上类似色的粉红床单，立即制造出了小女孩粉嫩甜美的气质。宝宝自然的手臂动作给画面添了份羞涩的味道。

6个月左右的宝宝已经完全可以自己坐起来了。可以让宝宝坐在木地板上，背对着相机，要保证宝宝身后有一扇充足光线的窗户。关掉房间里其他照明，利用透进来的光线拍出宝宝身体的轮廓。叫一声宝宝，

一~~棵~~颗小草莓

落入凡间的天使

超人？还是小王子？

当他回头的瞬间按下快门。佩戴上这副精致的小翅膀，是不是很像落入凡间的小天使呢？从此陪伴爸爸妈妈，不再飞走了。

这套超人服属于鲜艳的黄、蓝互补色对比，更加突出了孩子粉嫩的肤色。爸爸拍摄的同时，妈妈也别闲着，可以拿着镜子给宝宝看看自己的新形象，好奇的眼神，自然可爱的动作马上就出现了，还等什么，按快门吧！

• 帽子戏法——简单头饰做出大效果

1岁左右的宝宝，已经有一些自我表现的能力，活泼丰富的面部表情成为照片的亮点，只要在服装搭配上稍加用心，就可以拍出清馨可爱的宝宝照。妈妈可以自己动手做一顶造型可爱的小帽子给宝宝，也可以买一些色彩明亮，样式奇特的成品，如果款式普通，可以缀些小花或用剪刀剪出流苏，就是一顶独一无二的小帽子了。

与背景颜色类似的衣服和背景之间形成一种自然的调和，给人一种平稳舒服的感觉。但这种情况有可能导致人物被淹没在背景之中。深色的帽子起到了强调宝宝脸部的作用，使宝宝的脸部表情更加突出。

Tip 小笨猪 提示

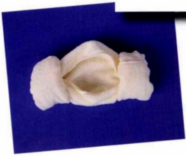
给带上帽子的小宝宝照照镜子，让他(她)看到自己的模样，戴上帽子的宝宝自然会流露出可爱表情。

1

2

3

4



5

用毛巾卷成羊角帽，给宝宝带上是不是很滑稽呢。

羊角帽
步骤图

步骤说明：

1. 把毛巾平铺。
2. 对折。
3. 折成长条状。
4. 把毛巾两头分别像卷袖子一样卷起来，可多卷几层，让羊角厚厚的。
5. 中间留下适合宝宝头围大小的空当即可。羊角帽做好了。简单吧！

我们工人有力量？
有！力！量！

把吃剩的柚子皮扣在宝宝的小脑袋上也是不错的主意哦。看，他自己感觉也很棒呢。

2岁以上的孩子，已经完全可以自己稳当地站立，并且会很自然地摆出很多花样的POSE，让孩子穿上粉嫩色彩的衣服，选择一片白色的墙壁，能够创造一种自然协调，干净舒服的感觉，孩子自己选择的花丝巾也为照片增色不少。

PDG

1

2

3

4

5

6

7

8

步骤说明：

1. 准备方形丝巾一条。
2. 沿对角线对折。
3. 把对角打结绑在一起。
4. 打个小结即可，不要太大。
5. 剩下另两端的对角交叉。
6. 抓住两个角，分别向两端拉。
7. 继续拉紧。直到中间出现朵小花为止。
8. 做好了！给宝宝绑在头上或脖子上试试看。

带鸭舌帽的小宝宝，是不是多了份艺术家的气质呢。

Tip 小笨猪提示

不要给孩子穿那种里三层外三层的繁琐服装，那样很可能会让孩子感到束缚了他的肢体活动，他们就感到浑身上下都不舒服。任何时候，舒适感都是孩子着装的首选条件。设计简洁的服装往往会更加突出孩子本身，也会更显气场。

草帽可以制造出自然田园的气氛。

这样闪闪亮的皇冠，一个就足够了。项链、手镯、戒指之类的首饰一定不能再往孩子身上堆。尽量不要让孩子有那种浑身珠光宝气的感觉，会过于成人化而显得俗气。

设计简洁的白色纱裙更能显出孩子纯洁可爱的一面。

我是小明星
节日和聚会的装扮
SUPPER STAR

1 简洁大气的黑白配，更加突出了孩子可爱的神情。

2 能为Party制造热闹气氛的彩色尖顶帽和彩色气球。

3 因为白色的衬托加上浅粉色的气球，婚礼现场浪漫的气息一下子就烘托出来了。

PDG

融入大自然——树林里草地上的服装

拍摄孩子融入大自然中的照片时，服装色彩的选择也不容忽视的，为了使图片上的天看起来更蓝，草更绿，我们应该为宝宝选择色彩鲜艳的服装。例如：在草地上玩耍的孩子，穿上饱和度高的红色背心或裙子将是不错的选择，因为红色跟绿色是互补色，会显得绿色更绿，红色更红。即使在阴天也会让整张画面看起来有充满阳光的感觉。当然，有一点需要强调，我们精心选择服装是为了让孩子在照片中更加引人注目，而不是让别人的注意力转移到了孩子穿了什么样的服装上。所以，我们尽量不要穿得太过花俏，如果穿了有花纹的上衣，随之搭配的裙子或者裤子最好是单色的，反之亦然。尽量少选择满身印着大粗条纹或大面积卡通图案的衣服。记住，简洁的服装对孩子来讲，始终是最适合的。

出水芙蓉——浴袍

脱下白天色彩绚丽的衣服，刚洗完澡的宝宝穿着浴袍的样子，极具生活气息。白色浴袍的毛巾纹理和棉质感都衬托出宝宝粉嫩光滑的肤质。

浴袍多是晚上洗完澡才会穿上，夜晚光线不足，可是如果直接用闪光灯拍摄，往往失去了浴袍的质感，白色的浴袍看起来也会发暗，这时最好关闭相机上的闪光灯，打开相机的防抖功能，提高ISO，保证照片的清晰度。

可爱小道具，为照片加分

是不是觉得自己拍的照片太普通？想要拍出具有幽默风格的照片吗？那就给宝宝尝试一下小道具的大作用吧。家里的帽子、围巾、发卡、眼镜等都是不错的选择，甚至一块水果，也能为照片加分。此时爸爸妈妈除了当摄影师，也要做好形象设计师的工作哦。

・自制的更精彩

吃西瓜的照片相信每个宝宝都有一张，如何让照片充满童趣？爸爸妈妈别忘了给西瓜做个造型。这种简单的西瓜笑脸不但拍照好看，宝宝吃起来也会更有兴趣。

PDG

当孩子通过西瓜笑脸的眼睛往外看，开心地一直咯咯地笑个不停。记录孩子的表情，集合在一张画面上，看起来会很有趣。

其实，很多生活用品都是不错的拍照道具。 和宝宝在一起你也要保有一颗童心，这样有趣的镜头就会“不请自来”。

色彩鲜艳的T恤衫，配上西瓜红色，加上宝宝欢快的表情，轻松明快的夏日感跃然而出。

西瓜，我来了！

• 变装之王——眼镜

相信每个家庭都拥有多副眼镜，包括近视镜，墨镜，平光镜，甚至是装饰作用的无镜片镜架。这些都可以拿来装扮宝宝。只要带上它，宝宝自己就会做出很多有趣的表情和动作。这些精彩的瞬间，爸爸妈妈一定不要错过哟。

• 戴纸尿裤的牛魔王

3个月左右的宝宝开始对会发光的物体有兴趣了，给宝宝带好头饰后，可以让他在镜子前看到自己的模样，这样宝宝会露出更丰富的表情。因为宝宝还无法完全坐稳当，妈妈可以在宝宝身后放一个大靠垫作为支撑物，同时也净化了房间里杂乱的背景，这是个一举两得的好主意。

• 卡拉永远 OK——充气玩具

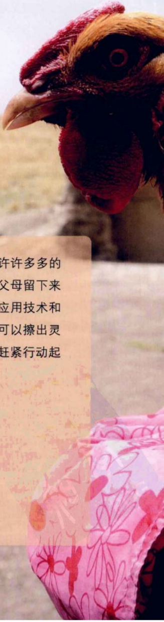
这样的充气小玩具，同样可以作为拍照的小道具，色彩炫丽，样子又可爱。拍出的照片一定会有气氛。超市就有卖的，如果买不到可以上万能的淘宝找找。只要十几块钱就能搞定，孩子非常喜欢。

把这些给孩子，他们自然就知道怎么玩了。根本不需要大人去安排，去“教”他（她）。

窗户旁的白墙是我常给他们拍照的地方。窗口不但能带来充足的光线，还能让宝宝有漂亮的眼神光，也就是我们通常所说的，看起来“水汪汪”的大眼睛。只是此时小麦子陶醉地闭上了眼。

4 串起童年的幸福项链

The fourth chapter



宝宝可爱精彩的“表演”可以说是无处不在、层出不穷的，把这许许多多的美好瞬间记录下来同样是一种幸福。但是哪些场景是最值得我们年轻父母留下来的呢？在这里提供了一些“经典场景”的实例，讲述拍摄这些场面的应用技术和有趣的环节，希望可以给爸爸妈妈一点启发，在给自己宝宝拍照时也可以擦出灵感的火花，时间不会停留在任何一刻，相机却能让瞬间定格为永恒，赶紧行动起来，帮宝宝拾起童年的脚印，用爱串一串幸福的项链吧。

在实际拍摄开始前，我们首先应确认几件事：

1 一台相机，并且功能正常。比如不存在跑焦问题；

2 模式按钮已调离 P 档；

3 相机的存储方式为 RAW+JPEG 或最大格式的 JPEG；

4 色彩空间设为 sRGB ；

5 相机内装上存储卡，电池是满电状态。

很简单吧，接下来，我们就可以开始拍摄啦。

相机：OLYMPUS E510
镜头50mm 光圈F2.0

住在妈妈温暖的城堡里

孕育宝宝，是每个妈妈都要经历的过程。因为是双胞胎，我在刚满38周进行了剖腹产手术。两个小人儿就这样永远告别了孕育他们的温暖堡垒，开始了他们自己真正的人生。

因为宝宝在肚子里的时候就跟妈妈有了互动，给妈妈带来各种各样的妊娠反应。可这些细节爸爸全都无法感受，只能听妈妈的转述。所以说，妈妈对宝宝的感情总是比爸爸要多十个月。每个妈妈都想把自己孕育宝宝的过程记录下来，肚子一天一天地变大，宝宝一天天长大，真期待跟宝宝见面的那一天。

很多妈妈在怀孕以后都会给自己拍大肚照，但效果常常与想象中的不一样。怎样在家也能拍出温馨的大肚照呢。

Tip 小笨猪提示

拍摄技术要点：

1.首先保证室内光线充足，整理干净的沙发或大床，甚至是一面单色的墙壁都可以成为照片中的好背景。

2.服装穿着不应过于宽松，可以准备稍微紧身一些的衣服，自信的露出身体曲线更合适表现主题。

2.拍照时侧身角度最能突出肚子漂亮的弧度。

3.如果光线不够好，就打开白炽灯（黄色的灯泡），拍出温暖的色调，让妈妈肚子像天鹅蛋一样柔美光滑。

4.妈妈用手捧着肚子，流露出对宝宝的爱意。

5.选择浅色明亮的衣服，尽量让手和肚子占据整个画面，对焦点放在肚子上。

相机：OLYMPUS E510
镜头30mm　光圈F1.8
快门速度1/80　ISO 100
测光模式：中央测光
拍摄地点：家中镜前
光线：自然光+室内灯光

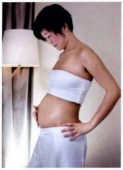
肚子里的宝宝茁壮成长，准妈妈每天都会对着镜子端详肚肚规模的大小。爸爸注意了，快去拿相机，拍下这样既自然又有居家感的场景吧，此刻准妈妈的模样真的很动人。

1.自信的妈妈最美丽。

2.爸爸这时可以从稍侧的角度拍下镜子里妈妈的模样。

3.妈妈不用看镜头，目光只需要看着镜中的自己，或注视着圆鼓鼓的肚皮即可。

4.拍摄时只要把大腿以上的部分拍进来就可以了，这样既突显肚子，也避免了拍到孕期肿胀的双脚。



还可以利用透过窗户的阳光和室内的光线产生的明暗反差拍出突出曲线的黑白照片。看看是不是很有艺术感呢？

竖构图，拍摄膝盖以上部分，让准妈妈显得更加修长。

把一只手放在肚子下面呈支撑状，另一只手轻抚着肚子，仿佛在跟宝宝说话的样子。准妈妈可以想象即将诞生的孩子，露出欣慰的微笑。即使是侧面，也能拍下灿烂的笑容和准妈妈的爱意。

想要不同与家居风格的大肚肚照片，准妈妈可以自己化个淡妆，简单地做一下造型，虽然怀孕了，也要让自己依然美丽。怀孕以后身体大了一圈。以前的衣服都穿不下了，准妈妈可以选择大腰围的裙装，后面拉链无法拉上，就让爸爸帮忙用夹子夹一下好了，能突显出身材曲线就好。拍摄的时候注意不要穿帮，看看这样的辣妈造型是不是很时尚呢？

拍摄时如果房间里的光线不理想，可以打开尽量多的照明，或者把落地灯移到靠近妈妈的位置。用白炽灯的暖调光线营造出温馨的气氛。如果想拍出背景虚化的照片，可以在3米开外的地方利用T（长焦）端焦距进行拍摄。

如果外面天气好的话，爸爸可以给准妈妈拍些有大自然背景的漂亮照片。侧身更能突显妈妈此时美妙的体型。

为宝宝准备的小物品

很多准妈妈在怀孕20周左右，就已经开始忙着为即将诞生的小宝宝准备物品了，其实，这是很自然的“筑巢行为”。这时候，爸爸妈妈如果有心，可以把这些可爱的小东西统统拍下来，等宝宝长大以后看到，让他也能体会到此刻还未与自己谋面的妈妈对他（她）无尽的爱意。

最好选择简洁明快的背景，柔和的自然光。如果光线不够理想，可以利用白炽灯的照明拍摄出色调温暖的照片。

拍摄这类照片时的重点是要制造合适的背景，可以利用色彩淡雅、柔美的包装纸作为衬底。

把小物品前后错落摆放，能拍出更具立体感的照片。

妈妈的肚子和宝宝的小玩偶，尺寸上的对比会让照片更加生动有趣。

拍摄这些小物品的时候，不要把小物品放在画面正中央。如果打算拍摄以妈妈的肚子作为背景，尽量让妈妈的肚子占据大部分画面，这样会让小物品看起来更加特别。

相机：OLYMPUS E510
镜头30mm
光圈F1.8
快门速度1/200 ISO 100
测光模式：点测光
拍摄地点：家中

Tip 小笨猪 提示

- 焦距不宜选择广角，以标准和长焦为宜
- 拍摄侧面照会获得比较理想的结果
- 光线应柔和，不宜采用大的光比
- 背景有一定的虚化，这对于突出肚肚的画面效果会起到积极的烘托效果
- 准妈妈们在拍摄前可以涂上一点BB油，会产生一种润泽的细嫩效果

出生时的珍贵记忆——如何给百天内的宝宝拍照

经过漫长的等待，这份上天赐予的神秘礼物是如此让人期待和兴奋。初为父母的快乐以及新成员的到来让一切变得不同了，如同天使一样的宝宝让人怎么看也看不够，爸爸妈妈迫不及待地拿起相机拍个不停，可是小宝宝一点不配合，无忧无虑地睡个不停，拍出来的照片总是一个姿势。练习了3个月，除了照片中的宝宝在长大外，拍照的技术没有丝毫提高，没办法，只好跑到影楼花费大把银子给宝宝拍百天照。其实完全不用如此麻烦，只要掌握几个小技巧，我相信，你的照片比影楼的更漂亮。

想要在医院拍出好的照片，确实比较困难。因为一般来说，医院的光线都比较暗，拍摄环境也不大理想。如果有一扇透着阳光的窗户，一定要好好利用。可以找一条浅色调的小毯子铺在宝宝身下。把宝宝放在靠近窗户的地方，面向光源进行自然光拍摄。

光线比较差的时候，拍出来的照片可能会比较模糊，记得打开相机的防抖模式。

因为照明条件有限，拍出来的照片可能会曝光不足而很暗。此时可以适当调高ISO数值。

Tip 小笨猪 提示

拍出小婴儿的感觉：拍照的时候一定不要把宝宝裹的太严实了。很多婴儿照拍出来没感觉，就是因为宝宝被包裹得过于厚重。根本看不出宝宝可爱的形态。如果担心宝宝着凉，那就穿一件衣服。最好是单色的，在宝宝身上轻轻地搭一层小毯子即可，这样就能营造出初生婴儿粉嫩的感觉了。爸爸妈妈最好采取跪着或趴着的姿势从宝宝的高度或者稍高的角度拍摄，俯拍的效果往往不好。

一百天以内的小宝宝大多数时间都在睡梦中，不过现在的动作和表情已经比刚出生时多样了，特别是小手，越来越灵活，观察宝宝的细微动作，不放过每个宝贵的瞬间。拍摄时，注意相机和宝宝保持一个高度。

尽量选择敞开窗帘，让整个屋子充满阳光。如果强烈的阳光直接照到宝宝脸上，宝宝会皱起脸；如果使用闪光灯，宝宝可能会被吓到。所以一定不要这样做！上午10–11点和下午3–6点左右的阳光最有利于拍出漂亮的照片。如果阳光太过强烈，可以利用薄窗帘或者半透明的纸遮住窗户。

给宝宝的耳朵带上小花，或者把小花放在手里，就能拍到有故事的照片。

宝宝此时的毛发比较少，因此，最好准备一顶造型简单的婴儿帽。如果是小公主，也可以准备漂亮的发带。

从不同角度为宝宝拍摄照片。这时候可以多拍拍宝宝的手和脚，还有手脚以外的鼻子、嘴巴、额头等，都会给人以可爱、乖巧的感觉。

百日照

百天左右的宝宝，睡觉喜欢侧睡，自己没事就练习翻身、抬头，而且喜欢立起来看世界。他们完全厌倦了小婴儿式的平躺，拍摄宝宝百日照时，最好如实地拍出宝宝这个时期的样子。可以试着让宝宝趴着抬起头，耐心等待他（她）做出更多可爱的表情。

拍摄地点选在床上，恰好窗外的阳光也非常充足。如右面照片所示，把宝宝放在床上，选择单色的床单，可以作为背景使用，如果拍女宝宝，浅色的碎花床单也是不错的选择，体现小宝宝的柔美肤质。宝宝的衣服不要穿太多层，如果天冷，可以打开空调，一件衣服就够了。夏天可以穿的更少，或者不穿。这样拍出的照片就有漂亮干净的色彩了。

妈妈可以站在床上，以床单为背景，俯拍宝宝时，记得去除不必要的背景。

妈妈也可以让宝宝坐在沙发上，在宝宝背后放上靠垫，好让宝宝坐得更稳当，然后再铺一层大床单，就可以拍出干净亮丽的照片了。

拍摄的时候实在没有把握，那么就选择宽松构图，然后在后期处理时用裁剪工具去掉不必要的部分。你看，是不是不需要舟车劳顿地带宝宝去影楼，也能拍出满意的百天照了呢。

PDG

爸爸的大手和宝宝的小手小脚的对比照片。

阳光中，宝宝粉嫩的小脚丫。

出生后的小脚丫，嘴巴，眼睛（大胆用微距）

爸爸妈妈的掌中宝

这个刚出生的小不点儿让爸爸妈妈从此有了牵挂，粉嫩的小手、小脚丫是那么可爱，让爸爸妈妈放在嘴边亲了又亲，拿在手心，暖在心里。别忘了用相机记录下这微妙的细节。宝宝很快就长大了，此类的照片很有纪念价值。

拍摄此类特写时，如果要体现宝宝的粉嫩，可以对准小脚丫选择点测光。记得从宝宝小脚丫的正面、背面，侧面等多角度拍摄，通过各种不同的尝试，才能够得到独特的照片。

在拍摄这类照片时，尽量不使用超大光圈。否则景深将非常浅，许多地方都会被虚化掉，有趣的细节亦随之被“抹掉”。

Tip 小笨猪提示

1.宝宝生长很快，这类照片要尽早拍摄。相机角度稍高一些，要可以拍到后面父母的手；

2.婴儿个头小，卡片机芯片小不利于虚化景深，想拍出背景虚化的照片需要近些，再近些；

3.拍摄小手放在大手照片时，小手儿要放在掌心处，并且从稍微高于手的角度来拍。

相机：SIGMA DP2
光圈：F2.8　快门速度：1/60　ISO：100

自己用相机和印泥留下宝宝的小脚印，小手印
相机：OLYMPUS E400　镜头50mm　光圈F2.0
快门速度1/320 ISO 250　测光模式：点测光
曝光补偿：-0.3

可以为照片配上爸爸妈妈对宝宝的寄语，收在书本里。比花钱去制作的手模、脚模更方便珍藏。

宝宝正在吃西瓜，一粒瓜子掉在了脚脖上，因为瓜子突然的到来，让宝宝感到惊讶，肢体很自然的反应就是把大脚趾翘了起来。这就是小脚丫和西瓜子的对话。

Tip 小笨猪提示

1.容易被忽略的生活细节。然而这种题材具有特别炙烈的生活气息。需要我们具有一双发现的眼睛；

2.此处使用了微距镜头，也可以使用机身自带的微距拍摄模式，这样才能把一粒瓜子突出出来；

3.瓜子是黑瓜子，为正确表现“黑色”，做了负的曝光补偿。

相机：OLYMPUS E510 镜头30mm
光圈F1.6 快门速度1/100 ISO 200
测光模式：中央测光 拍摄地点：家中
光线：一扇窗前 人物：小麦子和妈妈

相机：OLYMPUS E510 镜头50mm
光圈F2.0 快门速度1/15 ISO 400
测光模式：点测光 曝光补偿：-0.3
拍摄地点：家中
光线：阴天室内，一扇窗前 人物：小麦子

图中是我帮小麦子剪指甲的时候爸爸拍摄的。像这样温馨的小细节，不断地出现在我们日常生活中，如果能被记录下来，在以后的日子里看到依然会有很温暖的感觉。

什么最能代表童年的纯真？莫过于孩子的眼睛。使用微距功能，把焦点对在眼珠发亮的那一点，眼珠上的反光点仿佛一扇窗口让你看到他的心灵，眼角的泪水也反射出他们心里的秘密。我喜欢看他们长长的睫毛，闪亮的眼睛，还有伤心时落下的小泪珠，每个孩子都是天使，小小的，美极了。这些微小的细节，在爸爸妈妈眼里总是那么纯真可爱。甚至有时候会想，一直这样小小的，乖乖的吧，不要长大。

Tip 小笨猪提示

保证拍出的照片清楚的两步骤：先半按快门，对准想要清晰拍摄的地方，对焦，测光。再移动到合适的位置完全按下快门。利用微距拍摄时，要注意最短距离的要求。不能太近，太近无法对焦，画面总是虚的。手拿相机时利用肩膀和手臂的力量，让两肘用力夹住腋下。屏住呼吸，按下快门。打开相机防抖功能。

安静困倦

这张是在车里拍摄的，因为车窗贴膜，让孩子的皮肤看起来偏绿，车内光线也比较暗。我打开了我背后的那扇车窗。芝麻糊的眼睛里马上就出现了"眼神光"，看起来水汪汪的，很深情地看着妈妈。其实，他是想睡觉了。眼神是这幅照片的趣味中心。但是在行驶的车上拍摄，稍有颠簸就会造成相机抖动，这幅图也因此并不是特别清晰。

孩子的美是无处不在的。数码相机为我们提供了空前的便利，这些"司空见惯"的情形中也蕴藏着生动美好的情感，爸爸妈妈们不要错过哦。

相机：OLYMPUS E510
镜头14–54mm 光圈F3.5
快门速度1/6 ISO 200
测光模式：中央测光
曝光补偿：0.7
拍摄地点：车内 光线：阴天
人物：小芝麻糊

睡美人

期盼已久的小宝宝终于诞生了，好玩、新鲜，怎么看都看不够。可是这时候的宝宝并不是“太好看”，皮肤皱皱的，还总是闭着眼睛。几乎没什么大动作，除了吃奶就是睡觉。拍来拍去都是一个样子，其实，利用不同的视角，找对拍摄的位置，一样能拍出充满温馨感觉的画面。

这个时期的宝宝都睡多醒少，比较安静，为保护宝宝的眼睛尽量不要使用闪光灯，可以选择大光圈，近距离拍摄。

此时的小宝宝是最柔美的，所以，我们使用的光线也要很柔美。妈妈可以把宝宝放在靠窗、明亮的地方，如果光太强，可以拉上一层薄窗帘，利用阳光透过窗帘的光线，拍出柔和明亮的照片。

最好选择浅色的背景，粉色或者白色的毛巾被、羊毛毯之类的更能烘托小宝宝的粉嫩。

注意相机的角度，如果此时宝宝面部还不是特别饱满，焦点可以放在宝宝小手的位置。

如果此时你的相机不能保证快门速度，这时候请支上三脚架，宝宝这个时期活动空间有限，所以使用三脚架正当其时。清晰度、画质都会非常好。

宝宝睡着的时候最安静，爸爸妈妈此时可以耐心拍摄，变换不同的角度，多拍几张，选出最好的。

相机：Canon DIGITAL IXUS I 卡片机
光圈：F2.8　镜头6.4mm
光圈F3.5　快门速度1/8　ISO 自动
测光模式：加权测光
拍摄地点：室内
光线：阴天窗前

我很迷恋孩子睡着的样子，平时叽叽喳喳活蹦乱跳的小家伙，睡着后，胖胖的小肚子有节奏地起伏，一切都那么安静，美好。我会忍不住趁机亲他们的小脸蛋、小手、小脚丫，抚摸他们柔软的头发，闻闻头发上那微微的汗味 ，感到心满意足的同时，也会拿出相机，把这安睡的天使拍下来。床单纤维的质感和室内柔和的光线衬出孩子肌肤粉嫩的质感，从上往下的角度突出了孩子长长的睫毛，使整张照片充满一种静谧的气氛。

如果这时你使用的是轻便相机，一个物美价廉的三脚架（当然质量要有保证）就能提供稳定的支撑效果，而不必花费很多。

下图：小麦子睡着了，玩具熊被她紧紧地抱着，好像怕惊醒了熟睡中的小麦子，玩具熊瞪着眼睛，睡不着，无聊地露着头往外看，傻傻的眼神，憨态可掬。

想要一张不一样的照片？那就把焦点放在小熊的脸上吧。让睡着的小麦子稍微虚化一些，这就是一张有故事的照片了。

别忽略了陪着孩子一起成长的玩具，在孩子心中，每个玩具都是有生命和感情的。记录下陪伴他们成长的玩具，等宝宝长大后看到会有种很亲切的感觉。

相机：OLYMPUS E-P2 镜头14-42mm
光圈F4.0 快门速度1/40 ISO 800
测光模式：加权测光 曝光补偿：-0.3
拍摄地点：家中
光线：早晨阴天室内，一扇窗前
人物：小麦子

相机：OLYMPUS E400 镜头14-54mm
光圈F2.8 快门速度1/50 ISO 640
测光模式：中央测光 曝光补偿：-0.3
拍摄地点：家中卧室
光线：窗前，但是因为是阴天下午，所以开了房间里的所有照明 人物：小麦子

相机：NIKON D300S 镜头50mm
光圈F1.6 快门速度1/60 ISO 200
测光模式：加权测光
拍摄地点：家中卧室床上
光线：室内照明 人物：小麦子

宝宝生病了

小乖乖坚强的第一步

宝宝的生活是多姿多彩的，有欢乐也有磨难，生病也是生活中的一部分。宝宝出生以后，第一次生病，会令爸爸妈妈万般焦虑，手忙脚乱，恨不得自己替宝宝生病。这时候，请爸爸妈妈不要慌乱，宝宝生病是很正常的，关键要及时就医，不要拖延了病情，都会慢慢好起来的，宝宝也会在磨难中越来越坚强，一次比一次更强壮。

照顾好宝宝的同时，别忘了带上相机记录下这极有纪念价值的生活片段。

Tip 小笨猪 提示

如果想要有情节的照片，爸爸妈妈可以拍摄一系列的组图，拍摄时至少有一张用来交待场景、可以把相机放在W（广角）端，站着拍摄，记录下医院的场景。其他的可以按照爸爸妈妈的想法随意拍摄，只要记录大概的过程就可以，如果有宝宝精彩的神情，或者是受伤的部位，不妨来个特写。以后无论爸爸妈妈还是宝宝自己长大后翻看这样的组图会觉得很有意义，这段人生经历一定会是特别的。

小芝麻糊做手术

小芝麻糊扁桃体肥大，医生建议手术切除。

左上图：糊糊被推进手术室了。他没有哭，很安静。手术室的门把我和孩子隔开了，但母子连心，我能清楚地感觉到孩子此时的心情。

左下图：两个小时左右，芝麻糊推回来了。出了电梯间，看到这个小人儿脸蛋上的小泪珠一滴一滴掉在床单上却没有哭声（护工说他一路上都很乖）。

麻醉已经基本退去，看到他不停地做吞咽动作，可能有些难受吧。过了一会儿就又迷迷糊糊地睡去了。

第二天晚上，小麦子不辞艰辛，一路跟妈妈挤地铁换乘，终于来到病房见到了弟弟。首先是羡慕弟弟手腕上的"小手表"，护士小姐很好心地也给她带了一只。然后又看弟弟手上输液的针孔，问弟弟到底流了多少血？是一床？还是半床？？

小芝麻糊还很虚弱，而且已经很困了，但看到几天不见得姐姐，虽然说不出话来，仍然体贴地要求带姐姐去参观，就像刘姥姥进了大观园，看什么都惊喜，乐得合不住嘴。

Tip 小笨猪提示

1.医院里的灯光一般比较暗，这是为了病人的休息而设计的，拍照时应因地制宜寻找支撑物，比如靠在柜子旁、床旁，也可以把相机放在病床的栏杆上、暖瓶上用来稳定相机。

2.保留环境信息。那种背景完全虚化的流行手法不属于这里。作为"生病事件"的拍摄，清楚交待周边环境显得格外重要。

3.注意见缝插针的拍照，从生病到治愈过程都要有。尽量保证"事件的完整性"。

小麦子被车撞了，在医院奔波了几天后，终于确定不会留下后遗症，她的情绪稳定多了。但是，作为妈妈，我心里还是很难过、自责，一直守在床前陪着她，她却在不停地安慰我："妈妈，别哭，你看，我飞了一会儿又回来了。"看着她顽强的眼神，我拿了相机，决定把这个小生命中艰难痛苦的瞬间记录下来。

这时候的孩子一定是笑不出来的，在拍这类照片的时候，爸爸妈妈不必苛求宝宝的笑脸，记录宝宝真实的表情才是最有意义的。

许多爸爸妈妈不会拍照宝宝生病的照片，一方面是孩子生病了，大人担心照料忙得恨不得此时多生出两只手来，另一方面是认为这时的宝宝不上镜。其实，孩子生病是他（她）成长中必然要经历的一种过程，成人后，当孩子看到这些"艰难困苦"的成长瞬间时，会更好地了解自己，也更能理解父母把自己抚育成人的艰辛，这些点点滴滴的画面仿佛一根根的纽带把血脉亲情联系得更加紧密。

Tip 小笨猪提示

在拍摄上，这里要尽量追求一种真实的反映。利用现场光线，不开闪光灯，把ISO值提高。

光圈适当开大，如F4左右，这样既可兼顾快门速度又保证了景深效果。

相机：OLYMPUS E510
镜头14—54mm
光圈F3.0
快门速度1/125 ISO 200
测光模式：中央测光
拍摄地点：社区的草坪上
光线：早晨室外自然光。
人物：小芝麻糊

可爱健康的宝宝

上图是不到两岁的小麦子，吃到香甜的野杏流露出了很满足的眼神。这个时期的宝宝表情都非常自然可爱。

小芝麻糊看到我拿着大相机在拍他，他好奇地睁大了眼睛，想要通过这个黑色的筒筒看看妈妈到底在干什么？

Tip 小笨猪提示

1.婴儿的脸往往呈圆形，眼睛也是圆圆的，一般可以保持到两岁左右，所以这种照片也要及时拍摄才行。拍摄前可以稍稍逗一下宝宝，孩子会因为好奇把眼睛睁得大大的，这样拍出来的效果更加突出；

2.婴幼儿的眼睛的眼白通常不是白色的，而是呈现一种淡淡的纯蓝色，清澈透明，拍摄时不能曝光过度啊，否则就变成了“白颜色”；

3.这时，宝宝眼睛一定要对到镜头，不然拍不出圆圆的形状。

拍摄前确认餐桌上没有东西会挡住宝宝的脸。

拍出一些环境，让人一眼就能看出是在干什么。数字“1”的蜡烛也增加了图片的信息，让人一眼就明白是在宝宝一周岁生日时所拍摄的。

最佳拍摄角度是比宝宝稍高一些的位置，此时蜡烛不会挡住宝宝的脸。

拍下鼻子和嘴上涂满蛋糕的宝宝也是很宝贵的回忆。

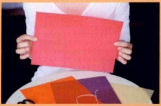
相机：Canon DIGITAL IXUS I卡片机　镜头6.4mm　光圈F2.8
快门速度1/50　ISO 自动　测光模式：加权测光　拍摄地点：家中
光线：室内自然光　人物：小麦子　芝麻糊

特别时刻——又长大了一岁

孩子第一吃蛋糕的感觉一定是新奇而难忘的，为了制造气氛，妈妈可以自己动手用卡纸折个小帽子，绝对比生日蛋糕中免费赠送的要上镜。红色很出彩，营造气氛就这么简单。

芝麻糊始终对帽子很感兴趣，总想用手去抓姐姐的小红帽，姐姐却对白色的蛋糕充满了好奇心，直到后来，放在嘴巴里感觉甜甜的，才彻底被蛋糕的美味给迷住了。

现在看到这组可爱的照片，我仍然忍不住微微一笑，这就是照片的魅力所在吧！


1

2

3

4

5

6

7

8

9

DIY做帽子：

材料：A4彩色纸、固体胶（或双面胶）、剪刀、橡皮筋。

制作步骤：

1. 准备一张A4大的彩纸。
2. 将长边对折。
3. 卷着锥状体，已经可以看出帽子的雏形了。
4. 用胶水粘牢。
5. 剪掉多余的部分。
6. 给帽子两边分别戳个小洞。
7. 用绳子穿过小洞，打个结。
8. 绳子穿好后的样子。
9. 小尖尖帽做好了，是不是很简单呢。

PDG

相机：Canon DIGITAL IXUS I卡片机
镜头6.4mm 光圈F3.5
快门速度1/40 ISO 400
测光模式：加权测光
拍摄地点：家中客厅
光线：室内窗边
人物：小麦子 芝麻糊

生活中的乐趣无处不在，只是需要一双发现它的眼睛。

记录孩子的成长，不需要一味地追求所谓的画面效果，情感才最重要。

这类照片爸爸妈妈们不要想着一张就能搞定，小孩子都比较好动，这时候多拍几幅，保留最好的。

把有趣的图片拼起来，就是一个好玩的小故事。

Tip
小笨猪 提示

别总是居高临下，保持和孩子一样的高度进行拍摄，现场感会更强烈。

来，许个愿吧！

正视相机一起微笑的样子也不错。爸爸妈妈最好能俯下身来，尽可能地跟宝宝一个高度，靠近宝宝的脸，更能体现出父母对孩子的感情。

相机：OLYMPUS E-3
镜头30mm　光圈F1.8
快门速度1/30　ISO 200
测光模式：中央测光
拍摄地点：PIZZAHUT餐厅
光线：夜晚室内室灯光
人物：小麦子和小芝麻糊

相机：OLYMPUS E-3
镜头30mm　光圈F1.8
快门速度1/30　ISO 200
测光模式：中央测光
拍摄地点：PIZZAHUT餐厅
光线：夜晚室内室灯光
人物：全家

相机：OLYMPUS E400
镜头50mm　光圈F2.0
快门速度1/80　ISO 125
测光模式：点测光
曝光补偿：-0.3
拍摄地点：卧室靠窗的床上
光线：中午室内自然光
人物：芝麻糊

我的衣服自己穿，自己叠——连拍，好镜头不错过

首先选择室内光线充足的时候，让宝宝坐在床上，爸爸妈妈可以半蹲，保持跟宝宝一样的高度，把相机调到连拍模式，将宝宝脱衣服的可爱摸样记录下来。

Tip
小笨猪 提示

使用外置闪光灯时，把灯头对准浅色的天花板。千万不要正对宝宝闪光。

宝宝不懂停滞动作来配合爸爸妈妈的拍摄。这时选择[▣] 连拍，是拍摄宝宝运动瞬间最好的方式了。刚会爬行的宝宝，蹒跚学步的宝宝，高兴奔跑的宝宝，都可以用连拍的模式记录下来整理成册。

卡片机的连拍效果相对较慢，单反相机来得更快一些。（一秒钟内连拍速度因不同机型而不同）

我们可以在一秒钟内连续捕捉宝宝多个镜头，比起每对焦一次，按一次快门的拍摄动作要来得更连贯，画面也更有趣，甚至可以做成GIF格式的小动画。

相机：OLYMPUS E400
镜头9-18mm 光圈F4.0
快门速度1/10 ISO 400
测光模式：点测光
拍摄地点：浴室
光线：夜晚室内室灯光
人物：小麦子芝麻糊

相机：OLYMPUS E400
镜头30mm 光圈F1.8
快门速度1/20 ISO 400
测光模式：点测光
曝光补偿：-0.3
拍摄地点：浴室
光线：夜晚室内室灯光
人物：小麦子芝麻糊

相机：NIKON D300s
镜头50mm 光圈F2.0
快门速度1/60 ISO 200
闪光灯：开，SB600
曝光补偿：+0.3
测光模式：加权测光
拍摄地点：家卧室
光线：室内灯光，闪光灯对天花板打光
人物：小麦子芝麻糊

洗澡

自然稚气的表情，是多么美好的生活片段啊，长大之后这样的场景还能得到吗？

在冬日里给孩子洗澡，大部分时间都是在晚上进行的，此时不建议使用相机内置闪光灯，因为很有可能拍出来的水看着是黑色的，周围也比较暗，只有宝宝的脸是亮的。并且，一般浴室相对比较狭小，使用内闪很容易出现难看的影子，照片就会显得不够美观。建议爸爸妈妈最好关闭闪光灯，把相机ISO值设置高一些，也可以增加曝光补偿来得到自然、明亮的照片。

1.一般浴室采用的是白炽灯照明，这样正好可以拍出色调温暖的照片。

2.如果拍摄出的照片发蓝紫色，应观察浴室的灯光，可能是荧光灯。这时候可以根据光源选择相应的WB（白平衡）模式。

3.可以支上三角架，因为此刻他们的活动空间有限，相机操作起来比较方便，可以兼顾抓拍与画质的平衡。

4.焦距以广角为主，这样画面视角比较大，可以更好地交代环境，增加照片的生活感。如配合标准镜头的大光圈与视角，可令照片富于变化。（例如，利用大光圈，把焦点放在杯子或者其他小前景上，让宝宝隐约可见也是不错的想法）

相机：NIKON D300S　镜头50mm　光圈F2.0
快门速度1/5000　ISO 200
测光模式：加权测光拍摄　地点：阳台
光线：玻璃幕墙自然光　人物：小麦子

这张照片是小麦子白天洗澡的时候拍摄的，在炎热的夏季，宝宝最喜欢玩水了，满身的肥皂泡让她兴奋不已，开心地说是棉花糖：是她从天上摘下的云朵。

给孩子创造条件，让她自由地玩耍，爸爸妈妈最好不要太多干涉，就能拍出孩子最自然的神情。

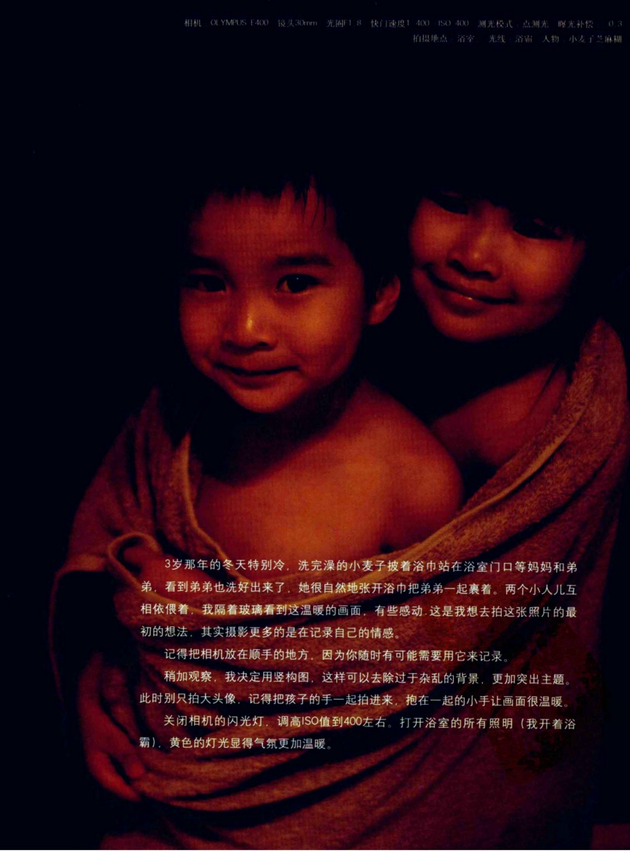
Tip 小笨猪提示

1.如果有条件，最好利用白天的自然光，在靠近窗户的地方拍摄，太阳照在宝宝身上，形成一种温暖色调的照片；注意光比不要太大，以免产生浓重的阴影；

2.洗发水揉一揉就能制造出丰富蓬松的泡沫，让宝宝自己随意地涂在身上，头发上，甚至鼻子尖儿上，越自然越好，只要她开心，瞬间宝宝变成了顽皮的小雪人儿。这时候便可以轻松拍出宝宝开心满足的表情；怕宝宝露点？别担心，有解决办法：妈妈可以把泡沫涂在宝宝的关键部位，可以起到遮挡的作用，画面看起来也很自然呢；

3.可采用大光圈来拍照，以减少景深，这样效果将会更鲜明。如果采用中长焦镜头，会使拍出来的照片更具专业感。从不同角度拍摄宝宝调皮的表情。

相机：OLYMPUS E400 镜头30mm 光圈F1.8 快门速度1/400 ISO 400 测光模式：点测光 曝光补偿：0.3
拍摄地点：浴室 光线：浴霸 人物：小麦子芝麻糊



3岁那年的冬天特别冷，洗完澡的小麦子披着浴巾站在浴室门口等妈妈和弟弟，看到弟弟也洗好出来了，她很自然地张开浴巾把弟弟一起裹着。两个小人儿互相依偎着，我隔着玻璃看到这温暖的画面，有些感动.这是我想去拍这张照片的最初的想法，其实摄影更多的是在记录自己的情感。

记得把相机放在顺手的地方，因为你随时有可能需要用它来记录。

稍加观察，我决定用竖构图，这样可以去除过于杂乱的背景，更加突出主题。此时别只拍大头像，记得把孩子的手一起拍进来，抱在一起的小手让画面很温暖。

关闭相机的闪光灯，调高ISO值到400左右。打开浴室的所有照明（我开着浴霸），黄色的灯光显得气氛更加温暖。

相机：OLYMPUS E510
镜头30mm　光圈F1.8
快门速度1/25　ISO 100
测光模式：点测光
拍摄地点：家
光线：靠窗自然光
人物：芝麻糊

理发

这是在小芝麻糊2岁时拍摄的，很多孩子都不喜欢被按在座位上乖乖地理发，我还能清楚地回忆起柯达胶卷的广告中，那个在理发时哇哇大哭的孩子。小芝麻糊也不例外，被爸爸抱着的芝麻糊虽然没有反抗，表情上却是很不情愿的样子。那张睁大双眼的表情是因为我对他说："理发完给你吃个冰激凌"，他顿时来了精神，再接下来就有了期待的笑容。短短的时间，孩子的表情如此丰富，是不是很好玩？还犹豫什么，赶紧让你的宝贝看镜头吧。理完发他开心地说："妈妈，我们什么时候开始吃冰激凌呢？"答应孩子的事情，一定要做到，否则会失去对你的信任。

背景太过杂乱，可以拍宝宝的大头照，记得顺便把理发器拍进来，甚至可以拍进来一些剪掉的头发茬。这样既可以看出是在理发，也避免了画面杂乱。虽然是大头照，只要稍稍多拍进一些场景，就可以交待当时的环境。

焦点对准孩子的面部。无论宝宝生气还是开心的样子，在以后的日子里都将是美好的回忆。

如果有条件，白天拍摄是最好的，把窗帘打开，让光线进来，安排孩子坐在窗前。这样孩子就有了明亮的眼神光。因为光线充足，照片的画质也会很棒。

承诺孩子的事情，一定要兑现。

相机：SONY DSC–W90卡片机
镜头5.8mm　光圈：F2.8
快门速度1/40　ISO 160
测光模式：加权测光
拍摄地点：购物中心
光线：夜晚室内照明
人物：小麦子

吃冰激淋

上两张是在商场里拍摄的，环境光还算充足，考虑到如果使用闪光灯可能会打扰孩子，所以选择了关闭闪光灯。为了保证抓拍质量 ，我把ISO值调到了400，把光圈放到最大。或者你也可以改用微距模式，让相机自动选择大光圈。为了体现她嘴角上的“白胡子”，可把相机位于孩子眼部高一点儿的地方，可以突出孩子的面部表情。看着她小小的身子，拿着冰激凌大口大口地舔着，一个小小的微笑就让你幸福地想要飞了。

拍这类照片的时候最好不要打扰孩子，让他们专心致志地吃，爸爸妈妈只管守在旁边等待精彩的瞬间出现，适时按下快门即可。

适当调高ISO数值，以保证照片更清晰、明亮。

别总是把孩子嘴擦得干干净净的，此刻“白胡子”就是照片的精彩之处。

现在很多高档购物中心的灯光都十分充足，如果在夜晚散步的时候，爸爸妈妈可以借用这类场所，不用闪光灯也能拍出漂亮的图片。另外，最好在人少的时候带宝宝去，否则画面里人头攒动，会显得过于杂乱。

给宝宝选择单纯颜色或者带有简单图案的T恤衫，容易做到画面清爽简洁，同时突出宝宝的精彩表情。

Tip 小笨猪提示

拍吃东西的照片要在开始吃的时候就拍，你可不要奢望宝宝会按你的要求来“下口”。

相机：LX3
镜头6.3mm
光圈：F2.0
快门速度1/60 ISO400
测光模式：点测光
曝光补偿：-0.3
拍摄地点：IKEA
光线：夜晚室内照明
人物：小麦子

甜蜜照

爸爸妈妈们可能觉得“不就吃东西吗？每次拍出来都一个样啊！”但是，如果我们能够记录宝宝从小到大的各种有趣的神情，也是一个很有趣的摄影主题啊。例如，这次给小麦子一下买了两只冰激凌，对她来说简直是意外的惊喜，一手拿一只冰激凌，真可谓老鼠掉到米缸里了。孩子这时候一定会回报给你最自然、最精彩的表情，看看吧，她喜悦的嘴角，满足的眼神，都是值得永存的瞬间。所以说，别再抱怨生活平淡无奇，精彩就在身边。

把两只冰激凌单筒作为前景。怕冰激凌搞脏衣服而铺垫的纸巾，这时候不必拿下，纸巾形成的V字形，把观者的眼光也吸引到孩子脸部。

相机：OLYMPUS E-P2 镜头14-42mm
光圈F3.5 快门速度1/25 ISO 200
测光模式：中央测光 拍摄地点：厨房
光线：下午5点窗户自然光 人物：小麦子

吃西瓜

新鲜美味的西瓜不仅是夏日消暑盛品，也是拍照的好道具。妈妈利用不同的拍摄角度记录了小麦子吃西瓜的眼神和表情。鲜艳的西瓜红让画面顿时轻快明亮起来。

相机：NIKON D300S　镜头50mm
光圈F2.0　快门速度1/60　ISO 200
测光模式：点测光　曝光补偿：+0.3
拍摄地点：餐厅　光线：窗户光
人物：小麦子

小甜甜

那天我外出办事，回来的路上看到甜品店玻璃橱窗里的甜甜圈，样子非常诱人，便想买一些带给两个孩子吃。一进家门，他们就闻到盒子里面的香味，两个人开心极了，像蜜蜂一样跟在我身后，等着享用美食。我刻意把盒子放在了厨房的小桌上（因为这里有一扇采光相当好的窗户，也许读者已经发现，书中很多照片都是在这个小空间里拍摄的，这扇窗户的光线对我来说简直就是个宝）。当我拿着相机的时候，小麦子也调皮的透过唐纳滋的圈圈瞄准我。嘻嘻，宝贝儿，这正是妈妈想要的！

棒棒糖小魔女
相机：NIKON D300S　镜头50mm　光圈F2.0
快门速度1/200 ISO 200　测光模式：加权测光
拍摄地点：楼下的草坪　光线：
下午自然光人物：小麦子

宝宝吃好吃的东西和成人有别，他们既渴望吃到甜甜滋味的棒棒糖，又舍不得吃掉那可爱的卡通图案。这种情感也只有在孩子身上才最突显吧，看小芝麻糊，忍不住要吃，可是他只选择舔HELLO KITTY的背后。因为那儿没有图案。哈哈，舔一口再翻转过来看看棒棒糖正面，可爱的HELLO KITTY好像在对自己笑，真是让人心满意足啊！

让孩子坐在窗边，光线从孩子的侧面照射进来，室内和窗户光产生的明暗反差使宝宝的脸部显得更加立体。

玻璃糖纸

参加完婚礼的小麦子，准备去公园玩，在车里她迫不及待地拨开糖果，塞到嘴里，手中的彩色玻璃糖纸，舍不得扔掉。记得我小时候也是这样，喜欢收集漂亮的玻璃糖纸，平整地夹在书本里。孩子对这种色彩绚丽的东西，总是没有一点抵抗力。

打电话

家中沙发旁的电话也是不错的拍照道具，宝宝对大人使用的物品总是很感兴趣的。别看他还不会讲话，可是平时爸爸妈妈打电话的样子，他早熟记在心里，模仿起来神情、动作都惟妙惟肖的，真让人忍俊不禁。

●尽量使用真实的道具，这是孩子最感兴趣的。

●把相机放在跟宝宝眼睛相同的高度，从不同角度抓拍宝宝精彩的表情。

●室内光线不如室外光线，所以最重要的是选对拍照的位置，多利用"窗户光"这种好光源，就能拍出好的室内照片。

●如果觉得照片还不够明亮，可以把曝光补偿加+0.3。

相机：OLYMPUS E400
镜头9–18mm　光圈F5.6
快门速度1/60　ISO 100　测光模式：点测光
曝光补偿：–0.3　拍摄地点：车内
光线：下午3点，靠窗自然光　人物：小麦子

相机：OLYMPUS E300　镜头50mm　光圈F2.5
快门速度1/40　ISO 200　测光模式：中央测光
曝光补偿：+0.3　拍摄地点：家中客厅
光线：下午3点靠窗自然光　人物：小麦子芝麻糊

PDG

小大人——穿大人的鞋子、衣服

想要拍出有趣的照片？没问题！现在就给他一双大拖鞋试试。

几乎每个宝宝都会有想穿上大人的鞋子的欲望，只要把鞋子放在宝宝身边，他（她）一定去尝试着穿上，试试看？爸爸妈妈不要干涉，快拿出相机偷偷拍下这样有趣的场景吧。

妈妈的拖鞋，像大船一样。

真好玩儿，让我走两步试试，啊！原来妈妈平时走路需要这么费劲呢，再走几步，感觉好多了。

学着大人的样子，跌跌撞撞地拖着大拖鞋，在房间里来回走动的宝宝是不是很可爱呢？

大法官——纸尿裤也能当好玩的小道具

这张照片是小麦子1岁半的时候拍摄的，当时我正趴在地上，拍摄坐在窗边玩耍的小芝麻糊，抬头看见小麦子从房间里走出来，头还顶了一片纸尿裤。那时的她还不太会讲话，可是表情上却很得意。她还用小手摸着纸尿裤，向我示意，我明白，她在得意她创造的纸尿裤“帽子”。按下快门，留住这有趣的一幕，是我当时最想做的事情。

这个时期他们的表现欲很强，所以你要做的只要按快门就可以了。不要认为他们这是在瞎闹，孩子的天性就是好动的，如果让相机躺在包包里，那可就太可惜了，许多精彩的镜头会悄无声息地从你的指尖溜走。

相机：OLYMPUS E300
镜头50mm　光圈F2.0
快门速度1/160　ISO 200
测光模式：中央测光
曝光补偿：+0.3
拍摄地点：家
光线：靠窗自然光
人物：小麦子

Tip 小笨猪提示

让孩子自己选择（他）她喜欢的道具，会有意外的惊喜。

来不及跑到她面前就利用变焦把焦距拉近，保持跟宝宝一样的高度。

对焦在宝宝的眼睛上。窗户光为宝宝创造出明亮的眼神光。神奇的窗户光，是创造好照片的第一帮手。

窈窕小淑女

这个时期的孩子特别喜欢模仿，比如学爸爸叉腰，走路的样子，学着刮胡子等；学妈妈做饭，涂妈妈的口红，穿妈妈的高跟鞋等。许多广告不正是应用了很多这样有趣的场面么？我们为何不记录下来呢？孩子长大后看到这些画面会是怎样一种表情呢？

相机：OLYMPUS E510　镜头35–100mm　光圈F2.0
快门速度1/160　ISO 400
测光模式：中央测光　拍摄地点：家　光线：靠窗自然光
人物：小麦子

相机：OLYMPUS E510　镜头30mm　光圈F1.4
快门速度1/25　ISO 800
测光模式：中央测光　拍摄地点：车内　光线：夜晚车内灯光
人物：小麦子

Tip 小笨猪提示

1.在暗光拍摄时，如果没有三角架。最好借助身边的支撑物，尽量减少相机的抖动；

2.这类“小大人”的照片应避免广角拍摄的变形，画面应以孩子为主体，同时大人的鞋子、包包等要出现在构图中，这样才有意义；

3.第一次拍摄孩子有很重的好奇心，对于有些道具比如包包的拉链等要注意安全，不要划到皮肤。可以爸爸拍照，妈妈在一旁守护孩子。也可以反过来。

相机：OLYMPUS E510　镜头14—54mm
光圈F3.0　快门速度1/50　ISO 200
测光模式：中央测光　拍摄地点：家
光线：自然光　人物：小麦子芝麻糊

躲猫猫

躲猫猫游戏，3岁以下孩子很喜欢的。小朋友喜欢躲在柜子里。

“妈妈，我们藏好了，快来找我们。”

哈哈，其实，两只小脚丫还露在外面呢，小孩可不管这些，只要他们自己看不到，就认为已经算藏起来了，这也是孩子天真可爱的地方。

雪绒花

这是2007年冬天的第一场雪，也是两个孩子第一次看到下雪，虽然只有很薄的一层，他俩还是兴奋不已，弟弟说是面粉，姐姐说是牛奶（奶粉）。在孩子们的眼里这个世界是多么新奇和美丽啊。不管天气多冷，他们也一定要出去看看。

冬天里白雪皑皑，是所有孩子都喜欢的游乐场，他们才不管冷不冷呢，可以在“面粉”里，“冰激凌”里走来走去。还可以滚雪球，堆雪人儿，真是太过瘾了！

Tip 小笨猪 提示

1.出门前换上色彩鲜艳的衣服、帽子、围巾，宝宝就会在白雪中非常抢眼，即使是阴天，照片看起来也不会是一片灰蒙蒙的啦。这个小技巧也可以用在其他的拍摄中。

2.雪景的光线会有所不同，所以在拍照时尽量避免逆光拍摄，因为宝宝的皮肤与白雪的曝光值相差很大，也就是说照顾了人，雪地就会惨白无层次。反过来，照顾了雪，那么人脸就会曝光不足，色彩灰暗。所以，最好是侧光比较好。这样既能照顾到人像，又能照顾到背景。

3.拍摄正在下雪的雪景时，如果想表现漫天飞舞的雪花，必须有深色的背景做衬托，可以把相机模式切换到快门优先（S档），使用慢快门。但也要兼顾爱动的宝宝，速度控制在1/30左右比较适合；如果嫌麻烦，爸爸妈妈也可以把相机拨到“雪景模式”来拍摄。

相机：OLYMPUS E510　镜头14–54mm　光圈F3.5
快门速度1/60 ISO 100　曝光补偿：+1
测光模式：中央测光 拍摄地点：家门口
光线：自然光　人物：小麦子

动物乐园

喜欢小动物是孩子的天性，除了好奇心，更多时候，是把小动物当成了好伙伴，陪它一起玩，跟它说话，给它喂食。特别是对于弱小的小动物，能激发宝宝保护弱者的欲望，让他（她）充满怜爱之心。适当地接触小动物，对孩子的心理成长很有帮助，同时爸爸妈妈也能拍到更多有趣的画面。

小兔子是小麦子和芝麻糊的好朋友，他们知道，这不是玩具，而是和他们一样要吃饭，睡觉的好朋友。小麦子鼓起了勇气喂小兔子吃菜，表情相当豪壮。小芝麻糊胆子比较小，他虽然也喜欢小兔子，可是怎么都无法让自己鼓起勇气用手拿着青菜给小兔子吃。照片里的小芝麻糊看到小麦子喂食小兔，仰望着姐姐的他充满了羡慕的神情。

现代社会很多家庭都是独生子女，但是这不意味着宝宝只能是一个人，他们还有其他的同龄人，比如亲属，如表姐弟，幼儿园的小伙伴，邻居的小朋友等。他们在一起共同活动，其实就是为将来走入社会做演练，拍下这些经历，以后将这些故事讲给他们听，会是最生动有趣的交谈。

雨后，芝麻糊在草丛中捡回来了一只小蜗牛。小蜗牛在桌子上慢慢地爬呀爬。只要用手指轻轻触碰一下，蜗牛就会缩回壳里去。孩子们发现了这一点，静静地等待蜗牛再探出身子，再触碰一下，它又缩回去了。乐此不疲。

记得放低相机，这样才能拍出孩子看蜗牛的视线。

对于儿童来说，寓教于乐的教育方式是最接近其天性的。这里小麦子和芝麻糊表现出的更多的似乎是好奇，然而好奇心是人类通向知识大门的最好途径。所以，大家在今后拍摄自己的宝宝时千万不要忘记留下这难忘的瞬间啊。

麋鹿园算是他们在北京最喜欢去的地方之一，确实，也是一个适合给宝宝拍照的好地方，几乎每次去，人都不多。园子里有很多放养的孔雀、野鸭、麋鹿。小朋友们可以亲密接近这些温驯的小动物。

相机：OLYMPUS E510　镜头50mm
光圈F2.0　快门速度1/125　ISO 100
测光模式：中央测光
拍摄地点：北京麋鹿园
光线：下午4点室外自然光
人物：芝麻糊和小鹿

相机：OLYMPUS E510　镜头50mm
光圈F2.0　快门速度1/500　ISO 100
测光模式：中央测光
拍摄地点：北京麋鹿园
光线：下午4点室外自然光
人物：小麦子和小鹿

爸爸买了两只小乌龟，给两个小家伙带到河边去放生。小麦子看到小乌龟，立即捧起一只放在手里，糊糊却很怕，碰都不敢碰一下。

小麦子舍不得让小乌龟离开，在爸爸的劝说下，最终决定把小乌龟放到小河里去，希望它也能找到属于自己的"小伙伴"。

相机：olympus EP-2
光圈：F3.5　快门：1/30
ISO：600　相机模式：亮键模式
地点：家中磨砂玻璃窗边
光线：阴天自然光
人物：小麦子、小狗

相机：NIKON D300s
镜头24-120mm　光圈F7.1
快门速度1/250　ISO 200
曝光补偿：-0.3　测光模式：点测光
拍摄地点：青海一乱海子
光线：阴天室外自然光
人物：小麦子和咕咕鸡

小麦子非常喜欢狗狗，路上遇见小狗她都要上前打招呼，玩一会儿再走。她跟我商量了很多次，想拥有一只自己的小狗，可是，养你俩就已经够让妈妈头大了……

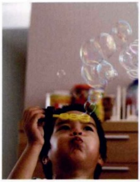
（小狗小猫和小孩是一样的，除了好玩也是种责任，决定养了就要好好对待，所以，宝贝儿等你再大一些，可以照顾好它的时候，妈妈一定会送只小狗给你做朋友的）

Tip 小笨猪提示

注意！在户外拍摄时，别让太阳帽遮住了宝宝精彩的表情。

吹泡泡

宝宝们都爱吹泡泡，这是在一次小朋友聚会上拍摄的，当时人很多，背景比较杂乱，从下往上拍，这样就避免了地板上扔着的玩具和来回走动的人。稍微调高ISO数值，保证快门速度，拍出飞舞着的泡泡。



相机：OLYMPUS E400　镜头30mm
光圈F2.0　快门速度1/160　ISO 250
曝光补偿：-0.3　测光模式：点测光
拍摄地点：朋友家中的宝宝聚会
光线：室内自然光　人物：芝麻糊

树叶游戏

秋天，满地的落叶，捡一片树叶，来玩躲猫猫吧，"哞，我在这儿呢！"

大树叶挡住了小芝麻糊的整张脸。

这时候眼睛千万别离开取景框，也别急着去预览LCD，否则好画面稍纵即逝。

利用横构图，拍出整个树叶和环境。

Tip 小笨猪提示

蹲下来，蹲下来，这将使你的照片漂亮一大截，你甚至可以尝试侧身躺下来拍摄，会让你看到不一样的宝宝。

相机：OLYMPUS E510　镜头1454mm
光圈F4.0　快门速度1/400　ISO 100
测光模式：中央测光
拍摄地点：家附近
光线：自然光
人物：小芝麻糊

暗夜小精灵

洗完澡的两个小人儿穿着浴袍在写字台上安装玩具，房间里很安静。

作为妈妈有时候会突发奇想，想要给他们拍些不一样的照片。除了从不同角度拍摄，还可以动动光线的脑子。

这组照片，我只开了一盏台灯。主体与背景反差亮度比较大，灯光照在宝宝身上，四周没有其他照明，相对较暗。选择点测光模式测光在宝宝的面部位置，就能准确地表现出这样的舞台灯光效果。

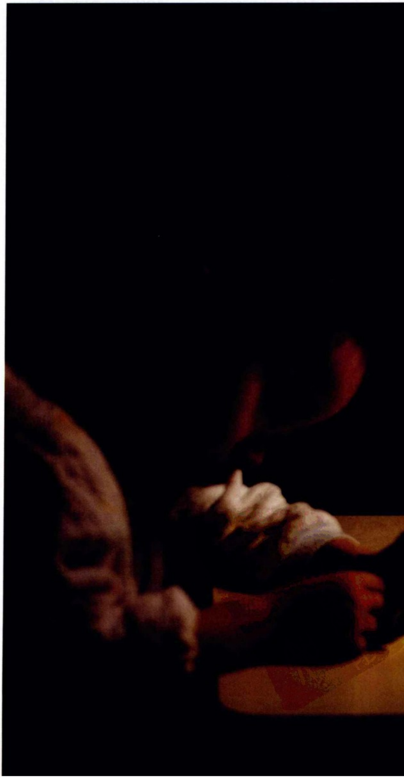
如果你这时选择的是其他测光模式，或者测光选择在背景上，那么画面中的桌面和宝宝就会曝光过度了。虽然看清了周围环境，却失去了艺术感。

抓拍孩子各种不同的表情，自然就是最好的。

大胆尝试各种构图，不要总是把宝宝放在画面中央。

Tip 小笨猪 提示

选择点测光模式需要我们预先对照片有自己的拍摄想法。这样才能知道在画面中选择什么位置作为适合的“点”让相机进行测光。



相机：OLYMPUS E510　镜头30mm
光圈F1.8　快门速度1/200　ISO 400
测光模式：点测光　曝光补偿：-0.3
拍摄地点：家中写字台上。
光线：夜晚，一盏台灯
人物：小麦子芝麻糊

茶女素心

小麦子因为生病，那天没去学校，弟弟不在，她自己在家百无聊赖的，就开始打我那盆薄荷草的主意。

“妈妈，这个叶子好香，可不可以吃？”

我说：“可以用来泡茶。”

她就来了兴致，提议：“妈妈我们一起泡茶喝吧！”

“由小麦子来泡给妈妈喝吧！”

她欣然答应了。

我有预谋地在厨房等着她，我以为她会双手端着花盆进来，没想到她是捧着花盆，边走还边闻叶子的香味。这样的姿势似乎为照片增加了一点点优雅的气质。

设置上，曝光可以稍稍过爆一点，会产生高调效果，使画面明快雅致。

相机：NIKON D300s　镜头50mm
光圈F2.0　快门速度1/500　ISO 200
曝光补偿：+0.3　测光模式：点测光
拍摄地点：家、餐厅
光线：晴天下午靠近阳台的自然光
人物：小麦子

Tip 小笨猪 提示

1.把孩子放在左侧或右侧，画面更生动；

2.绿色的植物搭配孩子浅色的衣服，让画面显得明亮干净；

3.相机的视点保持在孩子眼平高度，切忌拍照时“高高在上”；

4.中午的自然光是一天当中最亮的时刻，非常适合在室内拍摄，能得到如同户外阴影下一样的好效果；

5.曝光设置上，有意稍稍过曝光一点，产生高调效果，使照片看上去明快雅致。

跆拳道小勇士

暑假里送他们俩参加了跆拳道训练班，穿上道服的小麦子和芝麻糊顿时精神起来，在镜子里看到自己的新形象，他们也感到很新奇。于是有了这张很配合的照片。我们仨就在一面靠窗户的白墙前面，拍了十几张，我每拍完一张都会在LCD上让他们预览。看完，两个人很开心，拍的很上瘾，还会变换着不同的动作让我拍。

孩子对新鲜的事物总是会很感兴趣。别忘了利用这个"新鲜劲儿"，爸爸妈妈可以拍到孩子很多不同往常的样子。

利用数码相机的优势，让孩子及时看到他在相机里的模样，能激发孩子的表现欲。

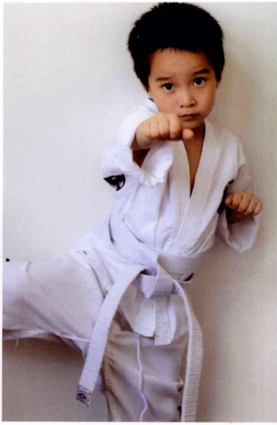
横构图，竖构图，多尝试！

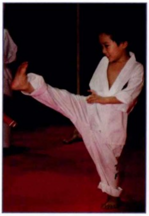
拍两人以上的照片，不一定要看镜头。但，最好保证眼神一致。

在正常光线下，采用AWB（自动白平衡）即可。利用非自然光拍摄的时候，应选择相对应的WB（白平衡）模式。

相机：NIKON D300s
镜头50mm　光圈F2.5
快门速度1/125　ISO 200
曝光补偿：+0.3
测光模式：点测光
拍摄地点：家
光线：下午靠近窗边的自然光
人物：小麦子芝麻糊

上面的照片是我在跆拳道训练房里拍摄的，因为在室内，没有窗户，完全靠日光灯照明，我把白平衡从AUTO模式调到了日光灯模式，所以，照片中小芝麻糊的脸依然是粉嫩的。很多人在使用数码相机时，始终放在AUTO模式，或从来不选择白平衡模式。所以拍出的照片常常出现蜡黄的脸，或蓝色的脸。既然相机有这项功能，我们就应该好好利用，选择正确的白平衡，就能把物体原本的颜色拍出来。





Tip 小笨猪提示

当我们了解WB在不同模式下所呈现的色调，还可以利用这些模式，创造自己想要的色调。例如想让照片呈现暖色调就把白平衡调到阴天模式。如果在晴天拍摄，把WB调到白炽灯模式，就会得到冷色调的照片。创意无限，请爸爸妈妈多尝试，尽情享受数码相机带给我们的乐趣。

相机：NIKON D300s　镜头50mm
光圈F2.5　快门速度1/160　ISO 200
曝光补偿：+0.3　测光模式：点测光
拍摄地点：家
光线：下午靠近窗边的自然光
人物：芝麻糊

相机：NIKON D300s　镜头50mm
光圈F2.0　快门速度1/60　ISO 250
闪光灯：开，SB600
测光模式：加权测光
拍摄地点：跆拳道馆
光线：室内灯光，闪光灯对天花板打光
人物：芝麻糊

小树小树快快长

宝宝每天都在长大，拍下为宝宝测量身高体重的情景，也是很有纪念价值的照片。

这样色彩鲜艳的墙贴纸，让人一眼就能看出宝宝当时大概的身高，在超市就能买的到，如果超市没有，不妨在万能的淘宝搜一下。

让相机保持和宝宝水平高度，从正面拍摄宝宝量身高的样子。

一个宝宝的时候可以让爸爸妈妈或爷爷奶奶在一旁帮忙量身高。

相机：NIKON D300s　镜头50mm　光圈F2.8　快门速度1/60　ISO 200　曝光补偿：+0.3
测光模式：点测光　闪光灯：SB600　拍摄地点：家　光线：夜晚室内照明+闪光灯
人物：小麦子芝麻糊

小手小脚一样有表情
相机：OLYMPUS E400 镜头50mm 光圈F3.5 快门速度1/50 ISO 160
测光模式：点测光 曝光补偿：-0.3 拍摄地点：厨房
光线：近窗自然光 人物：小麦子芝麻糊

相机：OLYMPUS E400 镜头9-18mm 光圈F3.5 快门速度1/60 ISO 160
测光模式：点测光 曝光补偿：-0.3 拍摄地点：厨房
光线：近窗自然光 人物：小麦子芝麻糊

做月饼

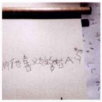
上面这张是小麦子和芝麻糊跟着妈妈一起学做月饼的时候拍摄的，看到桌子上他们忙碌的样子，我很想拍一张干净、自然的图片。木质的模具，面粉，忙碌的小手，画面并没有出现孩子的面孔，却一样能感觉到孩子在制作中的快乐。这张桌子在窗口下，当时外面是阴天，也正因为是阴天的漫射光，木头和粉末的质感都表现出来了。如果是大晴天的强光下，这些质感就无从表现了。

请对准手部皮肤测光，否则很容易变成小黑手。

这组照片是在小麦子和芝麻糊4岁的时候拍摄的，图中的两个人是不是很像20世纪80年代食品店里的服务员呢。瞧小麦子一副漫不经心的样子。

相机：NIKON D300s
镜头50mm　光圈F2.0
快门速度1/160　ISO 400
曝光补偿：-0.3
测光模式：加权测光
拍摄地点：家卧室
光线：室内近窗自然光
人物：小麦子芝麻糊

相机：OLYMPUS E-P2
镜头14-42mm　光圈F4.1
快门速度1/30　ISO 800
测光模式：加权测光
曝光补偿：+0.7　拍摄地点：家。
光线：夜晚室内灯光
人物：小芝麻糊



学习——写字画画

芝麻糊为什么把“梦”写成这样啊？“梦”是睡着了的眼睛（长长的眼睫毛）+微笑的嘴巴。哦，真的是好美的“梦”，好吧，好吧。在孩子眼里，每个字都是一幅画。

小芝麻糊学了一些字，很急于表达自己的内心，却是歪歪扭扭顺序颠倒。

把这些写字的情形，手稿都记录下来，等他长大后看到一定会感慨一番吧。

拍摄的时候稍微退后一点，拍出孩子写字的样子和纸张上的字。或者利用俯拍，焦点放在手上、字上。

Tip 小笨猪 提示

重点是拍字，那么就把对焦点选择在字上，有意虚化人物，让照片看起来更有趣。

PDG

相机：NIKON D300s 镜头50mm 光圈F2.2 快门速度1/125 ISO 320 测光模式：加权测光拍
摄地点：家 光线：室内灯光 人物：小麦子

小小达芬奇

小麦子的照片是在晚上拍摄的，我打开了书房天花板上的日光灯，又把写字台上的一盏日光灯也打开了。从图片可以看出，光是从小麦子左边脸照射过来的，我站在麦子右侧拍摄，拍到了这幅有些侧面光效果的照片。麦子的脸显得比平时立体很多，也比较有层次了。

中间只拍摄了小麦子的侧面的那一张，如果单独看照片，你一定不知道她在看什么。所以，我们在拍摄此类照片时，最好稍带一些周围的场景。只要退后半步，或把相机焦距推到广角端，把周围的环境拍进来一些就可以了。右边这张，一眼就看出小麦子是在玩电脑才这么专注的。（PS：夜晚进行室内拍摄时，开着的电视机，电脑，ipad屏幕都是可利用的补光工具。）

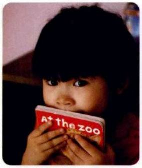
Tip 小笨猪 提示

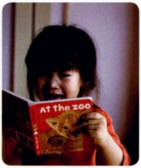
想把宝宝安排在画面的一边，可以利用半按快门（不要完全按下），相机完成对焦后可以听到“哔哔”声，或对焦点变绿色。保持半按快门的状态不要放开，重新构图（适当安置人与背景在画面的布局）再完全按下快门。如果在半按快门的状态下，手指离开了快门按钮，就必须重新操作。熟悉一下，做做练习，你很快就会掌握这个技巧，并应用在今后的拍摄中。

学会使用半按快门对焦的方式，可以根据自己的创意，自由地对焦在画面中任何部分。这是一个很重要也很简单的摄影技巧。爸爸妈妈可以多尝试使用

阅读时刻

为了让孩子养成看书的好习惯，我从书架里给他们腾出了一块属于他们书本的专用地。小麦子和芝麻糊，常坐在架子上翻书看。这个年龄段的孩子，对书里的故事，百听不厌。每个角色他们都能叫出名字。善良的爱丽儿、丑恶的王后、勇敢的阿拉丁……



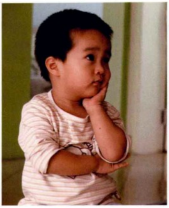
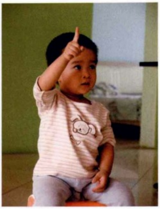


相机：OLYMPUS E510　镜头30mm
光圈F2.0　快门速度1/200 ISO 100
测光模式：中央测光　拍摄地点：家
光线：室内自然光　人物：小麦子

相机：OLYMPUS E400　镜头50mm
光圈F2.0　快门速度1/160 ISO 125
测光模式：点测光　曝光补偿：-0.3
拍摄地点：家卧室
光线：中午室内靠窗自然光
人物：小麦子芝麻糊

Tip 小笨猪提示

尽量找明亮的窗户前拍摄。
还可以拍摄宝宝在书架旁的样子。
不要总是看着镜头的呆照，可尝试近距离、远距离，以及不同高度的拍摄。

相机：OLYMPUS E510 镜头14–54mm
光圈F3.5 快门速度1/25 ISO 100
测光模式：中央测光 拍摄地点：家客厅
光线：室内自然光 人物：芝麻糊

算算术

（逆光拍摄）

（顺光拍摄）

小麦子和芝麻糊正在学习认识数字。

开始我在宝宝的面前拍摄。预览图片，发现画面很暗，色彩也不对劲，属于逆光拍摄。我又转到宝宝的另一面拍摄，这次的光线就对了，照片明亮，柔和。所以，我们在拍摄的时候，不要总待在一个角度不停地按快门，可以多变换些角度，你会发现不一样的效果，特别是不同角度，不同的光线变化。在家里给孩子拍照，窗户光绝对是最棒的，一定要好好利用。

利用长焦端拍下孩子思考和回答问题的精彩动作。

上面几幅照片都是关于学习的。学习，是现代儿童的一项"重要任务"，记录下这些影像是非常具有纪念意义的，对于孩子的成长也有鼓励促进的作用。

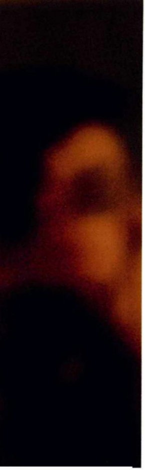
相机：OLYMPUS E400　镜头30mm　光圈F1.6
快门速度1/600　ISO 400　测光模式：点测光
拍摄地点：中福会少年宫剧场
光线：剧场灯光（观众席比较很暗）
人物：白雪公主和七个小矮人

相机：OLYMPUS E400　镜头30mm　光圈F1.6
快门速度1/10　ISO 400　测光模式：点测光
拍摄地点：中福会少年宫剧场
光线：剧场灯光（观众席比较暗）
人物：芝麻糊小麦子

Tip 小笨猪提示

把相机的光圈开大，使用较高的ISO，保证画面的清晰度。

可根据现场灯光调整WB（白平衡）模式。



你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你——看表演

孩子从小长到大，爸爸妈妈会有很多机会带他去看节目，看演出，其实剧场也是一个不错的拍摄场景，孩子在看节目，你在看他。

在很多演出中，怕打扰到演员的表演，几乎不允许使用闪光灯。此时可以把相机的ISO调高，光圈开大。

宝宝稍微大一点的时候，爸爸妈妈就可以带着去看话剧表演了，《白雪公主和七个小矮人》，在书本上的这部童话故事妈妈给他们讲了很多遍，这次可以看到真人版的啦。小麦子和芝麻糊激动不已。因为被剧情所吸引，孩子的表情也跟着发生变化。这时候最容易拍到宝宝聚精会神的样子。

注意，很多剧场是不允许使用闪光灯的，特别是话剧表演，会影响演员的表演，我们应该遵守规则，记得关闭闪光灯。

窗边的小豆豆

相机：OLYMPUS E510
镜头1454mm　光圈F2.8
快门速度1/50 ISO 100
测光模式：中央测光
曝光补偿：+0.3
拍摄地点：家中客厅沙发上
光线：冬季中午12点室内靠窗自然光
人物：小麦子

相机：OLYMPUS E510
镜头1454mm　光圈F4.0
快门速度1/160 ISO 400
测光模式：中央测光
拍摄地点：家中客厅沙发上
光线：夏季中午12点室内靠窗自然光、旁边拉了一半较厚的浅色窗帘
人物：小芝麻糊

Tip 小笨猪提示

1.窗户光是爸爸妈妈们的好朋友。非常适宜用来给宝宝拍照。

2.午前的阳光照度很强[眼中的高光点偏上]，明亮的光线对于曝光很有好处，阳光如果过于强烈，可以拉上薄窗帘，窗帘只有一层厚的也无妨，拉上一半左右即可，然后把宝宝放在阳光晒不到地阴影处并朝向亮面就好啦。

3.阳光经过窗户散射进来，非常有力的描绘出小麦子姐弟俩的形体，脸部五官的层次清晰，色调自然平滑，肌肤娇嫩的质感描绘得格外醒目。眼中高光突现出儿童天性纯真。

漂亮的小傧相

要到北京去给O胖哥哥的婚礼做小傧相啦！两个小人儿激动不已地试穿特意为他们准备的礼服。穿上礼服，麦子叫糊糊“王子”，糊糊叫麦子“公主”看着他俩滑稽的样子，我在一旁笑得相机都拿不稳了。糊糊还很绅士的要帮麦子带皇冠，不许妈妈插手。虽然爸爸出差，家里只有我们三个人，但是，忙忙活活的两个小人儿把气氛搞的好热闹。因为第一次穿礼服，他俩都觉得很新奇，所以特别开心。走到哪儿都拉着小手，还模仿跟人打招呼的样子。各种各样的动作，变得很喜欢上镜，真好玩，害的我像狗仔队一样只能跟着他们满屋跑，不停地按快门。

孩子坐在地上，抬头看着你的时候，可以把镜头垂直对准孩子的脸拍摄。白色的服装容易把宝宝的肤色拍得偏暗，可以选择点测光，先半按快门面部对焦、测光后，再重新构图。

相机：OLYMPUS E400　镜头30mm　光圈F2.8
快门速度1/200 ISO 640　测光模式：中央测光
拍摄地点：家　光线：下午4点室内近窗自然光
人物：小麦子芝麻糊

相机：OLYMPUS E400　镜头30mm　光圈F1.8
快门速度1/20 ISO 400　测光模式：中央测光
拍摄地点：家书房门口　光线：自然光+室内灯光
人物：小麦子芝麻糊

相机：OLYMPUS E400　镜头30mm　光圈F1.8
快门速度1/40 ISO 400　测光模式：点测光
拍摄地点：家　光线：室内自然光+室内灯光照明
人物：小麦子

自制家庭标准照

3岁的时候，小麦子和芝麻糊到了入托的年龄，学校要求每位新生交3张2寸照片，瞧，我就这样在家里张罗了起来。最后选了两张比较正经的样子，拿给了老师，当时，还被老师夸奖了一番，其实，我没跟老师说，那是因为他们没去影楼，而是在熟悉的家中拍摄的。所以，他们特别放松。试试看，真的很简单！

自制背景板：这里用的就是浅色床单，全开（打开的报纸一样大小）卡纸（各色皆可，注意搭配服装的色彩，目前国内一般以红蓝白绿色调为主）。

找一扇明亮的窗户，让家人拿着背景布，孩子坐在前面（面朝窗户），就可以开始抓拍孩子天真无邪的表情了。

挑选出合适的照片，裁切掉不需要的部分。即可作为孩子入学的证件照。

孩子不必再到影楼去适应新环境、陌生的拍摄者，所以，一定比影楼的表情更轻松自然，而且，照片出自妈妈之手，既省钱又有意义。

相机：OLYMPUS E510 镜头30mm
光圈F2.0 快门速度1/100 ISO 100
测光模式：点测光
拍摄地点：家中一面白墙前
光线：下午3点室内靠窗自然光
人物：小麦子芝麻糊

送给妈妈的花

如果有时间爸爸妈妈尽量多带孩子去野外走走。在大自然中他们会像小蝴蝶、小蜜蜂一样，充满了活力。而且，室外光线充足，更容易拍到清晰漂亮的图片。看，小芝麻糊采花献给妈妈了。

下面有两张照片，虽然构图基本相似，但因为对焦点不同，是不是给人的感觉也不同呢。右边照片对焦点选择在鲜花上，认真拿着鲜花的手指和鲜花在同一平面内，都很清晰。而且，小芝麻糊的脸部朦胧中依然保持了能见度，他欣喜的表情烘托出了照片的气氛温馨。

如果对焦点在后，前面的物体会比较朦胧；焦点在前，后面的物体就没那么清晰夺目了。

啊哈，原来低头捡半天的狗尾巴草是送给妈妈的呀。谢谢小麦子。

虽然只是不起眼的狗尾巴草，她也觉得很美呢，还嘱咐我不要搞丢了。其实，每个小朋友都很在意自己送出手的东西，尤其是送给自己的父母，在这么大的孩子心里，父母是最值得信任的人吧！所以，他们会第一想要跟爸爸妈妈分享。

我常随口答应着，拿一会就扔了，在我看来都是些普通的树叶、谢了的小花儿、碎纸片，没啥珍藏价值。可过后被他们问到：“妈妈我送给你剪纸呢？”“呃？那是剪纸吗？我以为是碎纸片。”眼前都是孩子难过失望的表情。也许，这就是大人和孩子间的价值观存在差距的缘故吧，体现了一个尊重与被尊重的氛围。

Tip 小笨猪 提示

在夏季，户外拍摄以清晨或傍晚比较合适。正午气温高，孩子会不舒服，光线也过于强烈，让人睁不开眼，很难得到自然的表情。

采用广角端远距离拍摄，别忘了把孩子身周围的美景也拍进来。

当孩子出现精彩的表情时别忘使用长焦端，拉近焦距，来几张漂亮的表情特写。

试试选择大光圈，然后选择你想要突出表现的部分半按快门，清晰对焦，不一样的照片，立刻就会跃然纸上。

相机：NIKON D300s 镜头50mm 光圈F3.2
快门速度1/100 ISO 200 测光模式：加权测光
拍摄地点：社区草坪上 光线：自然光
人物：小麦子芝麻糊，豆豆姐姐和妈妈

给爸爸妈妈过生日

“妈妈你什么时候开始生日啊？？”“今天啊！”“那为什么不吃蛋糕呢？”为了满足他们，特意去买了蛋糕。他们看到橱窗里的小帽子，每人拿了一顶，带了整整一天都不肯摘下来。小孩就是这样容易感到快乐，看到他们的笑脸，我心里也觉得满满的，他们的笑容比蛋糕还香甜。

蛋糕买回来了。小家伙们兴致盎然，像蜜蜂一样围着拎蛋糕的我，唧唧喳喳地提议到草坪上去吃蛋糕。“好吧，好吧，反正就在楼下。”我答应了。他们很乐意地帮忙拿草地垫、餐具、纸巾、饮料，还不忘带上他们心爱的玩具兔。

夏季，17点左右，是非常适合拍照的时间。没有大太阳的直射，不会照得人睁不开眼，柔和的光线，空气也不再像中午那样火辣辣的，微风轻抚脸庞，这感觉真是舒服极了。

很多人都错误地认为，拍出有感觉的好照片一定要到漂亮的景点才能做到。其实，只要用心观察，很多精彩背景就在你的身边，供我们随时随地拍出有生活气息的好照片。

用色彩缤纷的帽子，或小气球制造出party热闹的气氛。

好照片不一定非要到特殊的地方去拍摄，稍加留心，住所周围就有很多值得拍摄的景观。

夏季户外拍摄的黄金时段，早晨8:00–10:00左右和下午4:00–7:00左右。

还可以利用小花、小草DIY前景，不受自然环境的限制。

把小草放在镜头前，如果有家人帮忙拿着，还可以随意调整远近。

想要什么颜色的前景就拿什么颜色的花草，多尝试，创意无限……

嘻唰唰

孩子的成长过程也是一个不断学习的过程，在爸爸妈妈的帮助下，慢慢地学会独立，学会自己吃饭、刷牙、穿衣服，这些看似平常的事物，对宝宝来讲都是一次大进步。每一步都值得爸爸妈妈用相机记录下来，这些也都是宝宝日常生活最真实的片段。

如果盥洗室的空间比较小，爸爸妈妈可以选择拍摄镜子里的宝宝。注意哦，不要让自己的身影出现在镜子里，多试几个角度就可以做到了。

不要把宝宝放在画面的正中间，试试把宝宝放在左边或右边。画面看起来会更美。

如果光线不佳就打开盥洗室内所有灯光，根据灯光选择相对应的WB（白平衡）选项。

对着镜子拍照时，更要关闭相机的闪光灯。如果是外接闪光灯，可以把灯头朝天花板，利用反射光，否则照片上会出现一个过曝的大光环。

相机：NIKON D300s　镜头50mm　光圈F2.5
快门速度1/100　ISO 200　测光模式：点测光
曝光补偿：+0.3　闪光灯：SB600　拍摄地点：家
光线：室内照明+闪光灯　人物：小麦子

面爱面

吃了一口面，她咬断一个面条跟我说："妈妈你看我像什么？" 我一愣。她又说："像不像大怪物的尖牙齿？" 宝贝儿，你是妈妈甜蜜的小怪物。

孩子是最不听话的模特，却能表现出最天真烂漫的表情。

多一些抓拍，少一些摆拍，是的，多一些抓拍少一些摆拍吧。

利用竖构图，把食物拍进画面。

孩子的服装，款式越简洁越好。不要让服装抢了孩子的风头。

利用微距拍孩子吃东西时的局部特写。

相机：NIKON D300s　镜头50mm
光圈F2.2　快门速度1/60　ISO 200
测光模式：加权测光　拍摄地点：家，餐厅
光线：室内灯光照明+靠窗自然光
人物：小麦子

学拍照

拍摄这类照片，找一个浅色的背景。最好能利用窗户光。然后把相机交到孩子手中，如果孩子不会使用，就帮他（她）打开相机，告诉他怎么玩，示范一次，很快孩子就会感兴趣，学着你的样子开始拍摄照片。

拍摄者不需要过多地干扰孩子。孩子会有各种不同的表情和动作变化，你只需在旁边时刻关注取景框，抓拍孩子拍摄的样子就可以了。拍摄孩子胸部以上的部分，能更突出孩子跟相机之间的互动。

相机：NIKON D300s　镜头50mm　光圈F4.0　快门速度1/125　ISO 200
测光模式：加权测光　拍摄地点：卧室靠窗的白墙前　光线：中午室内自然光
人物：小麦子芝麻糊

香香公主

相机Olympus E510 镜头：1454 光圈：F2.8 ISO：800

给小麦子洗完脸，她趁我不注意，把整瓶的润肤霜拿在手里，用小手指挖出来，尽情地往脸上涂抹，别提有多过瘾了。我本来想上前制止的，可是看她玩得开心，既然要玩，那就玩个痛快吧。

Tip 小笨猪提示

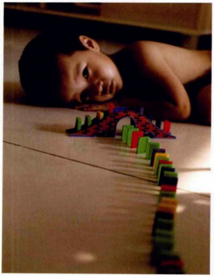
可以让孩子坐在比较高的位置。或者直接坐在桌子上。
光线比较暗的时候可以打开房间里的所有照明。
从远近不同距离拍摄。

玩具总动员

有时候，我们可以利用玩具，创造画面的空间感。

右图，小芝麻糊的多米诺骨牌一样的玩具，排成了一个曲线，对焦选择在小芝麻糊的脸上。这条多米诺的曲线对观者来说，起到了引导作用，让人第一眼就能注意到孩子的脸。

下图：小芝麻糊用纸张挖切法，做了个立体的街景。小人儿，加油站，再画上车道，斑马线。他把他的卡车开过来了，在小麦子面前炫耀。这时候不要打扰孩子，只需要找到你合适的位置，按下快门。两个孩子的眼神都聚集在玩具车上，比对着镜头傻笑更有意思。



相机：NIKON D300s　镜头50mm　光圈F2.5　快门速度1/60　ISO 200
测光模式：点测光　曝光补偿：+0.3　闪光灯：SB600
拍摄地点：客厅的沙发上　光线：夜晚室内灯光+闪光灯　人物：芝麻糊小麦子

拆礼物

圣诞节那天，为孩子们准备了很多小礼物，用漂亮的纸包装在盒子里，再系上华丽的丝带。此刻，家里挂满了彩色的气球。给他们带上圣诞老人的红帽子，节日的气氛一下子就制造出来了。

孩子们好像并不在意过什么节，关键是有礼物可以拆。拍下孩子认真拆礼物的过程，节日气氛的图片就诞生了。

Tip
小笨猪 提示

把礼物盒堆在桌子上，可以烘托出热闹的气氛。

注意，别让盒子挡住了孩子的脸，这时候可以把相机稍微高一点。

对焦在孩子脸上，把礼物盒，彩色气球作为虚化的前景。

太委屈

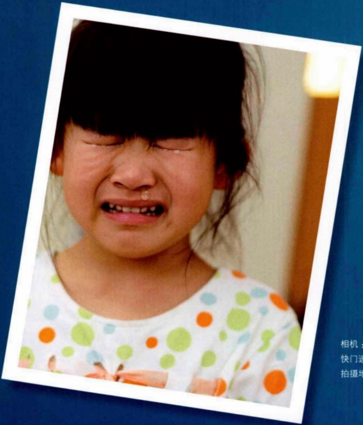
那天我在厨房做冷面，小麦子在旁边好奇地扒着锅，要看看里面有什么。我警告她，到外面去，她根本不理。结果，扒的半盆水都泼在地板上，她自己身上也湿了，还好是冷水，否则，后果不堪设想。我冲她发火，命令她马上出去，她唯唯诺诺地退到厨房门口就变这样子了。她哭了一阵子，眼巴巴地望着我，期待被原谅~

看她委屈的样子，我心软了。

我蹲下，示意她到我怀里来，谁知道这时她更委屈了。呜呜呜呜地哭出了声音。

我在心里嘀咕着，是不是自己刚才面目太狰狞了？吓着了？？边嘀咕边起身去拿了相机，趁着她哭的投入的时候，记录了这可爱的鼻涕和眼泪。

这是在夜晚拍摄的。她哭得浑身发抖，如果不用闪光灯很难拍清楚。我用的是外置闪光灯，并没有朝着小麦子打光，而是对着天花板利用跳闪（反射闪光的一种）。白色的天花板可以把光漫反射到脸部，这样看起来很自然，也不伤害宝宝的眼睛。



相机：NIKON D300s　镜头：50mm　光圈：F2.0
快门速度：1/60　ISO：200　测光模式：平均测光
拍摄地点：家　光线：闪光灯　人物：小麦子

感兴趣

苹果叔叔送给小麦子的礼物——机器人EVA，小芝麻糊对此爱不释手，眼神里充满了喜悦。

背景杂乱的时候就用大光圈虚化背景，或距离拍摄对象近些，如果与焦距配合使用，效果会更加明显。另外，让拍摄对象离背景不要太近。

浅色的背景，让画面更明亮。

在第一时间抓住孩子看到新事物那种感兴趣的眼神。

喜悦

利用窗户提供的光源反射出漂亮的"眼神光"。

有意识地尝试从上而下拍摄，孩子抬头看着相机，头大身子小，孩子的表情也更为突出，更容易表现出孩子可爱的一面。

通过改变相机的高度，可以拍出构图丰富的照片。

虽然是俯拍，由于焦距选择较合理，未放在广角位置，因此人物比例依然很合理。

相机：NIKON D300s　镜头50mm　光圈F2.5
快门速度1/125　ISO 200　测光模式：点测光
曝光补偿：+0.3　拍摄地点：家
光线：中午室内近窗自然光　人物：芝麻糊小麦子

相机：OLYMPUS E400　镜头50mm　光圈F2.0
快门速度1/320 ISO 125　测光模式：点测光
曝光补偿：-0.3　拍摄地点：卧室床上
光线：中午11点靠窗自然光　人物：小麦子

胆怯——闯祸的小麦子

买来的鸡蛋放在厨房的灶台上。小麦子的身高正好可以看到一些灶台上的东西，但是又看不清楚全景，所以，她非常喜欢用手把东西拉下来，看个清楚。这不，满满一盒，二十几粒鸡蛋，全被她拉到地板上了，我收拾了一半才想到拍照，本来应该更壮观些的。

刚打碎鸡蛋的时候她一直发抖，我很凶地瞪她，她都不敢看我眼睛。

现在小东西心里都在想些什么呢，看到妈妈表情很严肃，她很怕，眼睛里有泪，但是没有哭出来，其实她不知道妈妈已经开始心疼她了。

"小麦子，鸡蛋呢？"

"全都受伤了。"她声音小到几乎让我听不到。

"那小麦子要受惩罚咯！"我还是很严肃的表情。

"妈妈不要打麦子，麦子错了。"眼泪在眼睛里转呀转。

"那好吧，你要能让妈妈笑，妈妈就不打你屁股了。"

1.案发现场
2.面对一地的残局不知道该怎么办
3.小东西心里怕极了
4.恐惧、无趣的表情，她一定知道自己犯错了

1

2

3

4

接下来……

看着她怕怕的样子，眼睛里含着泪花，还在扮小兔赎罪，此时，我真想抱抱她。可是，我又要忍着怕她不吸取教训，再到厨房闯更大的祸。我就这样一边训话，一边拍照。

狭小的厨房，真的很乱，还有散落一地的鸡蛋，无法保持画面干净了。可是这组照片要的就是现场感。为了把孩子的表情、一地的鸡蛋拍清楚，我稍微把光圈收小了一些，好在厨房边上有扇落地窗。拍摄小麦子扮兔子的表情时，她正好是背着光的。我顺手打开了厨房的日光灯，相机选择点测光，对准小麦子的脸部，所以背景看起来是过曝的。

这次拍摄，我并没有蹲下来保持和孩子一个水平面，而是一直用着居高临下的角度，小麦子抬头看着我，她认错的眼神，恰恰表现出了小东西心里的恐惧和胆怯。

相机：OlympusE510　镜头：1454　光圈：F3.5
ISO：800　光线：室内自然光　人物：小麦子

相机：OLYMPUS E400　镜头1454mm　光圈F2.8
快门速度1/125 ISO 400　测光模式：点测光
曝光补偿：-0.3　拍摄地点：阳台上
光线：下午4点玻璃幕墙自然光　人物：小芝麻糊

我很皮，但我很可爱

小芝麻糊突然调皮地用吃完的棒棒糖棍子指向我的镜头。拍摄这张照片时，我决定把焦点选择在他指向相机的手指上。虚化了远处的他，但是，依然可以看出他顽皮的神情。

孩子手中的棒棒糖木棍充当了前景，人物作为虚化的背景，让图片看起来更有意思。竖构图，拍出孩子的动态。

男儿有泪不轻弹

小芝麻糊摔倒了，这次应该是真的摔痛了，平时摔倒他都忍着不哭的。这次泪水在眼里转呀转。虽然流泪了，表情却很有男子汉的坚毅。

看到孩子这种坚强，父母也一定会感到欣慰吧。

羞涩

夕阳照耀下的小麦子正在自言自语地玩过家家，一只手里捧着木质的蛋糕，另一只拿着刀叉，像模像样地享受美食呢。突然看到妈妈拿着相机走过来，她不好意思地笑了，我用相机拍下了这张柔美的面部特写。

窗户光一致被大家认为是很好的光源，可有时候我们却怎么拍都不对劲。左下图，因为是傍晚了，虽然光线不错，但是，因为夕阳照进窗户的位置很低，光线正好把坐在地上的小麦子分割成两半，可爱的笑脸偏偏落在了黑暗中。这时候可以把孩子引到光线适合的地方，让孩子沉浸在均匀的光线中（如右下图）。

相机：NIKON D300s　镜头50mm　光圈F2.0
快门速度1/200　ISO 200　测光模式：点测光
曝光补偿：+0.3　拍摄地点：家
光线：中午室内近窗自然光　人物：芝麻糊

相机：OLYMPUS E510　镜头30mm　光圈F2.5
快门速度1/320 ISO 200　测光模式：点测光
拍摄地点：家　光线：下午4点窗前自然光
人物：小麦子

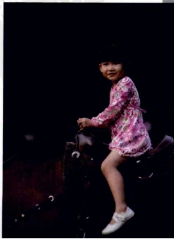
吸引

“妈妈，他们俩是电影里的胡迪和红心！”看得出小芝麻糊真是太喜欢他们了。他很郑重地把胡迪放在红心的马背上，开始在灯光下仔细端详他心中的两个大明星。孩子完全被他喜爱的玩具所吸引，视线和玩具小人交汇在一起，成了这幅照片最有趣的地方。在幼儿时期的孩子，侧面弧度很大，肉嘟嘟的小脸蛋看起来非常可爱，爸爸妈妈可以尝试着拍摄孩子的侧面。长大后脸部线条就不是这样了，所以要抓住时间，现在就拍。

相机：OLYMPUS E510　镜头1454mm　光圈F2.8　快门速度1/50 ISO 600
测光模式：点测光　拍摄地点：Pizzahut餐厅　光线：室内灯光　人物：小芝麻糊

得意洋洋

这张是在坝上骑马的时候拍摄的，坐在比大人还高的马背上，小麦子的视野一下子开阔了，神情也变得洋洋得意。



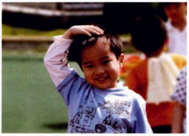
我在幼儿园——拍摄情景组照

这天正好是小麦子和芝麻糊的生日……除了蛋糕、玩具，真的想不出给他们什么样的生日礼物会更有意义。突然想到，干脆带上相机，去幼儿园偷偷跟踪他们，拍些他们在学校的图片，也许等他们大了会喜欢看吧。至少，等我老了，我会很爱看的。

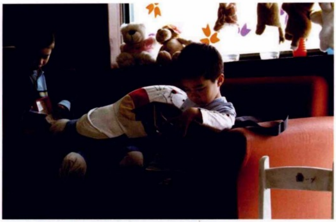
利用长焦端，在不打扰孩子的情况下拍摄。

拍摄孩子做操、读书、吃饭、睡觉、玩耍的样子。

相机：OLYMPUS E400　镜头40-150mm　光圈F8.0
快门速度1/125　ISO 100　测光模式：点测光　曝光补偿：-0.3
拍摄地点：幼儿园　光线：室外自然光　人物：小麦子芝麻糊



PDG



相机：OLYMPUS E400　镜头40–150mm　光圈F3.5
快门速度1/25　ISO 200　测光模式：点测光　曝光补偿：–0.3
拍摄地点：幼儿园　光线：室内自然光
人物：小麦子芝麻糊和同学们

雨后花园

刚下过雨的麋鹿园，天色有点阴暗。我把ISO调到了200，使用2.0的光圈，确保画面的明亮度。

右图：构图时特意在麦子面前多留了些空间。这样的画面看起来会更舒服些。利用远处弯曲的石板路来增加画面的空间感。草坪、成排的绿树也是不错的背景。

为了能拍到远处更多的绿色，我特意引导小麦子坐在了椅背上。接下来就任由她发挥吧，嘟嘟嘴，亲一亲小花，她玩得开心极了。从LCD预览照片，感觉还是有些偏暗，于是我把ISO提高到了400。

右下图：原来小人儿也有陶醉的时候啊。这样的小小瞬间，是否给爸爸妈妈带来了无限的惊喜呢！

相机：OLYMPUS E510　镜头30mm　光圈F2.0
快门速度1/640　ISO 200　测光模式：中央测光
曝光补偿：+0.3　拍摄地点：北京麋鹿园
光线：阴雨天下午3点自然光　人物：小麦子

Tip 小笨猪 提示

1.在户外拍摄，记得给宝宝穿上明亮的衣服，还可以带着鲜艳的头巾。两个以上的孩子，注意服饰色彩搭配的协调性。

2.不要一味地拍摄，记得预览照片，根据需要及时调整参数。

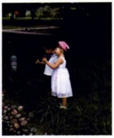
3.小花，石板路，草坪，木条长凳，都是不错的天然道具。

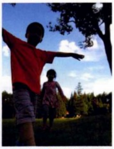
4.在宝宝面朝的方向，多留些空间，照片看起来更舒服。

5.拍下孩子跟小动物亲近的图片。

6.注意孩子表情的变化。生动有趣的照片往往就在眼前。

7.如果孩子带了遮阳帽，记得摘下来或者把帽檐稍微歪向一边，以免脸部产生阴影。





画面中的这条小河，因为河水反射天空的光线，形成一条S形曲线，由近到远，让照片看起来更有空间感，有种安静、祥和的感觉。人们的视线很容易被站着的两个孩子所吸引。比较一下右边这张，人物摆在中间，没有河水，感觉多少有些呆板，画面不透气，空间感就没有这么明显了。

很多父母会选择在大晴天带宝宝去公园里玩。画面又是另一番景象，天上挂满了白色的“棉花糖”，孩子在大树下自由地奔跑嬉戏，这时可以利用相机的广角端把树木、蓝天、绿草收入画面，拍出以大自然为主题的照片。

相机：SONY DSC-W50卡片机　镜头6.3mm　光圈：F2.8
快门速度1/320 ISO 80　测光模式：加权测光
拍摄地点：麋鹿园　光线：自然光　人物：小麦子 芝麻糊

相机：OLYMPUS EP-2　镜头1442mm　光圈F5.6
快门速度1/400 ISO 100　测光模式：加权测光
拍摄地点：滨江森林公园　光线：室外自然光
人物：小麦子芝麻糊

Tip 小笨猪提示

进行户外拍摄，应避开正午太阳直射的时段。上午10点或下午4点左右是最好的时段。

如果天上有漂亮的云层，可以低角度拍摄，以天空为背景，拍出宝宝融入蓝天碧草的美景。

利用笔直的树干进行竖构图，让孩子处在视觉趣味点上，适当留白，拍出具有艺术感的照片。

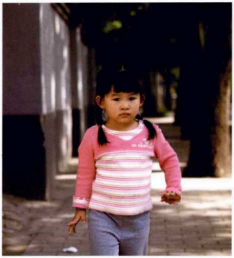
游走在天地间

宝宝长大一些就可以带出来跟妈妈一起逛街了，看着宝宝像模像样地走在路上，忍不住要用相机拍下她那一本正经的表情。

与在家拍摄不一样。宝宝此时不会听话叫停就停下来。这就需要妈妈提前走在宝宝前面4～5米的距离蹲下来，选好角度，多抓拍了。

咦，这家店铺里有卖棒棒糖的哦，进去看看。

相机：OLYMPUS E510　镜头35～100mm　光圈F2.0
快门速度1/125 ISO 100　测光模式：中央测光
拍摄地点：北京胡同　光线：室外自然光　人物：小麦子



Tip 小笨猪 提示

此时拍摄可以切换到运动模式，以便抓拍跑动的宝宝。不要一味地将宝宝放在画面中央位置，拍摄出来的照片会显得过于单调。即使在同一地方拍摄，也可以稍微变换一下视角，尝试不同角度的拍摄。

会说话的面包店

我每天晚上都会带他们去买面包，给第二天的早点做准备。这天，他们要求，能不能自己选自己想要的面包，我欣然同意了，偶尔满足一下孩子的特殊要求。其实，他们会模仿着大人的样子，做得很好。整组照片的拍摄，是不是让面包店也变得鲜活起来，仿佛在给我们讲述当天的情景。

相机：OLYMPUS EP2　镜头14 ~ 42mm　光圈F3.7
快门速度1/80　ISO 1600　测光模式：加权测光
拍摄地点：面包店　光线：室内灯光
人物：小麦子、芝麻糊

Tip 小笨猪提示

1.食品店基本都是暖光源，暖暖的色调，让食品看起来都很有食欲；环境色温虽然偏低，但是起到了很好的照片效果，很适合此时的气氛；

2.变换拍摄角度。这里主要是高低位置变化。这样既可拍出认真专著的神情，又可以拍到盘中他们挑选到的食物；

3.只使用现场光线，光圈已到最大，所以提高了ISO值，兼顾动作与曝光的平衡。

娃娃爱玩“飞起来”

小麦子特别喜欢被爸爸抱起来抛在空中飞一样的感觉。因为有比平时不同高度视线，让她感受到了在高处飞翔的乐趣。她对这种游戏百弄不厌。

这时妈妈可以蹲下来，或者坐着仰拍，以天空或高处的景物为背景，这样看起来，宝宝仿佛飞得很高，让画面更有视觉冲击力。

现在时髦的床跳拍，也很容易做到。选择S（速度优先）模式，把快门速度调高。爸爸妈妈尽量俯下身子，把相机放在跟床垫一样的位置，或者更低一些，让孩子跳起来的同时，对准孩子按下快门。看起来小麦子是不是快碰到天花板了呢？其实，还差得远呢。试试看，真的很好玩。此时用广角拍摄，会获得比中长焦更好的视觉效果。

拍摄此类照片，旁边最好要有大人看护，保证孩子的安全。

相机：NIKON D300s　镜头50mm　光圈F2.2
快门速度1/4000　ISO 200　曝光补偿：-0.3
测光模式：点测光　拍摄地点：太行山
光线：阴天自然光　人物：小麦子和爸爸

相机：OLYMPUS E400　镜头9－18mm　光圈F2.8
快门速度1/60 ISO 100　测光模式：中央测光
拍摄地点：卧室床上　光线：下午4点室外自然光
人物：小麦子

相机：SONY DSC-W90
镜头5.8mm　光圈：F2.8
快门速度1/40 ISO 250
测光模式：加权测光
拍摄地点：室内游乐场
光线：室内照明
人物：小麦子　芝麻糊

游乐场

到了游乐场，两个小家伙就像进了天堂一样，这个也想玩，那个也想摸一摸。抱着大气球的小麦子开心极了。

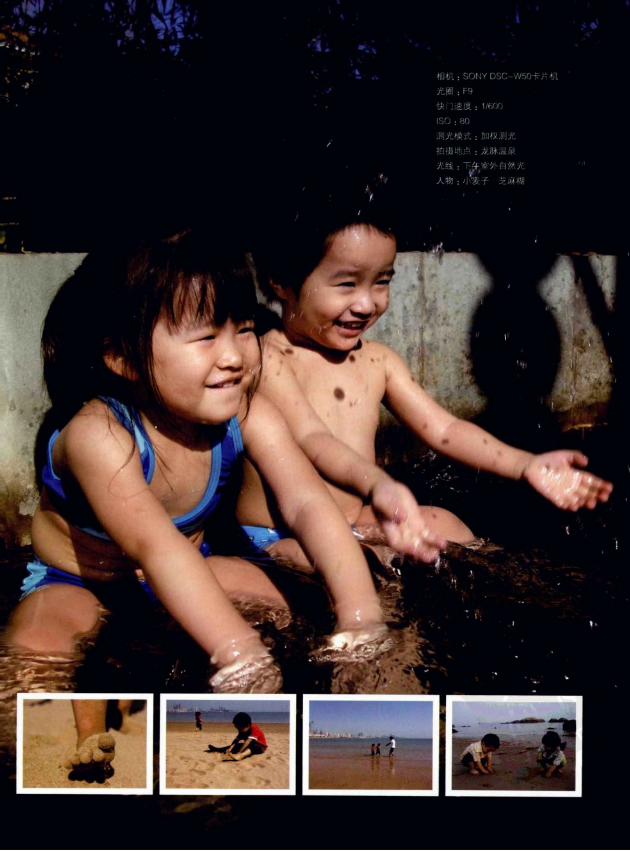
藏在气球后面的笑脸！

小麦子上了这个旋转马车一样的东西，发现它是会自动摇晃的。没有心理准备的她，根本控制不了自己的行动，所以把她吓坏了，大哭起来。要求爸爸马上把她抱下来，一副刻不容缓的样子，可爱极了。

Tip 小笨猪提示

构图时，可以让红气球占据照片的大部分面积。只把孩子的脸放在画面的1/3处。并且稍微透出了孩子身后的绿气球，和头顶上的蓝气球。因为红色和绿色刚好是对比色，这样拍出的照片色彩会更鲜亮，既有气氛，画面看起来也会更活泼。

多一些抓拍少一些摆拍。爸爸妈妈给宝宝创造好场景就不必去干涉他（她）了。让他（她）任意玩耍，探索。这种情形下拍出的照片会更自然。真实总是能打动人心的。



相机：SONY DSC-W50卡片机
光圈：F9
快门速度：1/600
ISO：80
测光模式：加权测光
拍摄地点：龙脉温泉
光线：下午室外自然光
人物：小麦子　芝麻糊

大海啊，故乡

这张溅起来的水花是不是为图片增加了不少气氛？想要这样的瞬间，也可以让妈妈在旁边用手掀起些水花来，同时选择比较高的快门速度来拍摄。拍摄的时候要注意，避免把妈妈的手拍进画面。

孩子沾满沙子的脚丫……纷纷落下的沙粒，仿佛可以把快乐的时光凝固下来。阳光充沛的室外光线下，保证较高的快门速度，就可以得到这样的画面。

选择在清晨拍摄不但光线柔和，沙滩上几乎没有任何游客。这时可以利用广角低角度拍摄一些大场景在：空旷的海滩、大海，以及远处的高楼大厦近景是挖沙的小芝麻糊，中景是奔向大海捡贝壳的小麦子，远景是高楼大厦。近、中、远的构图，让图片更有层次感。

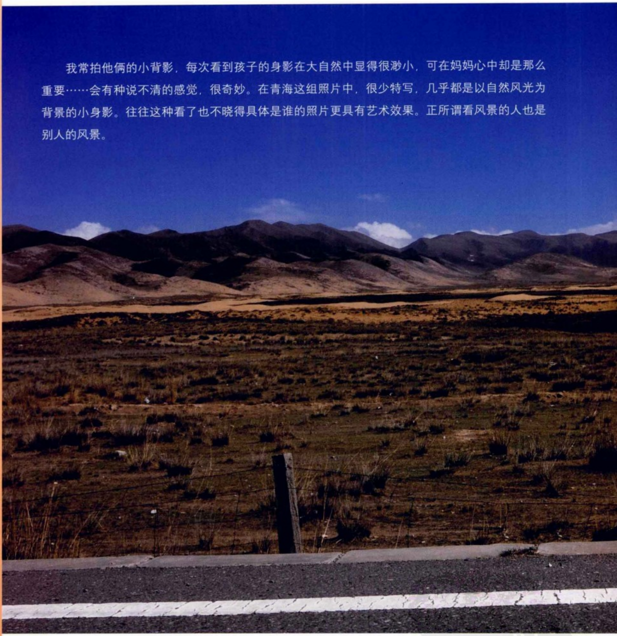
青藏高原

孩子们置身于开阔的青藏高原上，看着他俩欢快的跑，跳，大声地笑，追赶羊群。或是累了，安静地坐下来发会儿呆。此刻人是如此渺小，不禁感叹大自然的魅力。

Tip 小笨猪 提示

在拍摄大风景的时候，把光圈收小至8-11，如果光线好，可以更小，以保证远处的风景清晰。可以拍些孩子的背影作为对比，拍出艺术感强的图片。构图时，可以把孩子安排在画面的一侧，左边或右边。改变测光模式，利用点测光，拍出剪影的效果。

我常拍他俩的小背影，每次看到孩子的身影在大自然中显得很渺小，可在妈妈心中却是那么重要……会有种说不清的感觉，很奇妙。在青海这组照片中，很少特写，几乎都是以自然风光为背景的小身影。往往这种看了也不晓得具体是谁的照片更具有艺术效果。正所谓看风景的人也是别人的风景。



The fifth chapter

5

PS 技巧简介——修修补补更出色

在我们今天这个数码时代，为数码照片做后期处理已经不是什么专业人士的专利了，几乎每个玩数码相机的人都会在电脑里安装 Photoshop 或者光影魔术手之类的修图软件。试着做一遍，几分钟就能上手，修修补补，让宝宝的照片更出色！

如何把宝宝的脸调亮

常常把宝宝的小脸蛋拍的晦暗吗？轻轻一调，照片更明亮，色彩更鲜活。

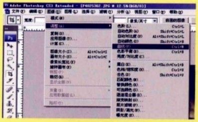
之前

之后

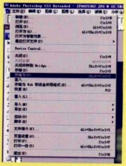
Step1 在Photoshop中打开需要处理的图片。

Step2 选择“图像”→“调整”→“曲线”(快捷键Ctrl+M)菜单命令，打开“曲线”对话框。

Step3 用鼠标拖动曲线，越往左上角图片越明亮。



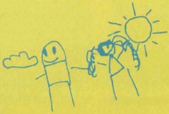
Step4 调整到眼睛看着适合的亮度，就可以储存文件了。选择“文件”→“存储”(快捷键Ctrl+S)命令或→“存储为”命令(快捷键Ctrl+Shift+S)。强烈推荐使用另存为选项，因为职业摄影人都是这么做的。



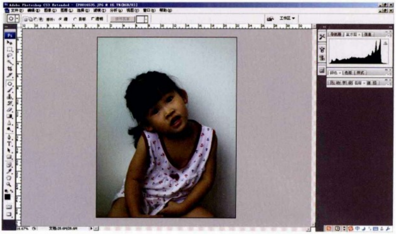
如何调出宝宝粉嫩的皮肤

之前

之后

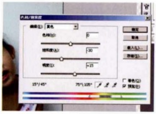


Step1 在Photoshop中打开需要处理的图片。



Step2 打开“图像”→“调整”→“色相/饱和度”(快捷键Ctrl+U)对话框。

Step3 选择“黄色”，调整“饱和度”(往左边拉动，降低“饱和度”至−30)，增加“明度”(往右边拉动以增加“明度”至+15)，图例数据仅供参考，可根据不同的图片情况调整，眼睛看着舒服为佳。



Step4 复制背景图层，混合图层选择“滤色”不透明度“35%”左右。

Step5 选择“图层”“拼合图像”命令拼合图层。

Step6 选择“文件”→“存储为”命令另存图片（快捷键shift+ctrl+S)。

背景虚化效果（如果是单反，可以拍出这种效果）

之前

图片中背景虚化的效果可以更加突出拍摄主体，我们在使用大光圈镜头时就可以达到背景虚化的效果，但是，使用卡片机或是光圈小的镜头时就会很难表现背景虚化的效果了。不具备大光圈镜头？没关系，让我们试着用Photoshop软件来创造背景虚化的效果。

之后

Step1：在Photoshop中打开需要处理的图片。

Step2 选择“图层”→“复制背景图层”菜单命令，将背景再复制一个图层。

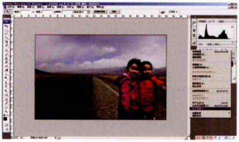
Step3 选择“滤镜”→“高斯模糊”命令，打开“高斯模糊”对话框。

Step4 在对话框中进行设置，半径设置为12像素，让图片适度虚化，眼睛看着舒服为准，不要太过模糊，会很假。

Step5 在工具栏里选择“橡皮擦工具”，调整合适的“半径”大小，“硬度”选择0—20%，以便使擦除界限显得比较自然。因为一般我们的对焦点在人物上（背景虚化，但人物是清晰的），所以，要小心地把模糊的人物擦除掉，透出下一层中清楚的人物。

Step6 为了使图片看起来更自然，调整“背景 副本”图层的“不透明度”为80%左右。

Step7 选择“图层”—“拼合图层”菜单命令，将图层合并，然后另存图片完成操作。



修补宝宝脸上的小痘痘，小疤痕

儿童的肌肤通常都是很完美的，就像天使一样。这里介绍的主要是针对特别之需。比如和大人的合影，可以用该方法去除大人脸上岁月的刀痕。

之前

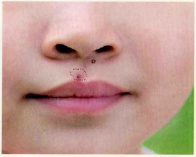
之后

Step1 打开图片。

Step2 工具栏选择“放大镜”工具，在图片上单击鼠标，放大要修图的部位。

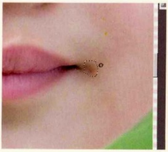
Step3 在工具栏里选择“修补工具”工具。

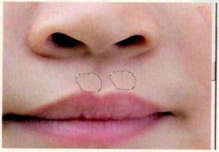
Step4 圈起需要修补的地方。



Step5 移动“修补工具”到好皮肤的区域，覆盖过去即可。

Step6 重复上面的步骤，继续修复其他小瑕疵的地方。直到满意为止。





给照片添加漂亮的边框

给宝宝的照片加上精美的边框，顿时让照片看起来很有艺术感。用光影魔术手不到一分钟就能做出专业级的边框。简单容易上手的“光影魔术手”大大提高了后期的工作效率。

Step1：用光影魔术手软件打开图片。

Step2：在菜单栏里选择“边框”选项→“多图边框”。

Step3：多图边框里也有多种不同的多图组合方式可供选择，选择自己想要的。并且可通过单击“+”选项，可加入更多照片。

Step4 选择多张不同的图片进行拼图，然后单击“预览”选项即可观看最终效果。

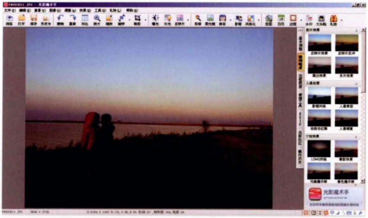
光影魔术手里还有多种样式的边框可供我们选择：简洁的“轻松边框”；丰富多彩的“花样边框”；俏皮可爱的“撕边边框”。爸爸妈妈在处理图片时，可以根据自己的需要尝试各种不同风格的边框。

如何解读 EXIF 信息

我们可以把EXIF信息，想成是数码照片的身份证，从EXIF身上可以清楚辨识照片照片信息，包括“拍摄时间”“相机厂商”“相机型号”“镜头”，还有一些很重要的数据就是拍照时所用光圈、ISO值、快门速度等具体数据。其实，它就好像是傻瓜相机的日期功能一样，只不过EXIF信息所记录的资讯更为详尽和完备。

查看相片的EXIF信息可以通过很多软件。这里我们通过光影魔术手和Photoshop来查看。

Step1：在光影魔术手软件里打开图片。

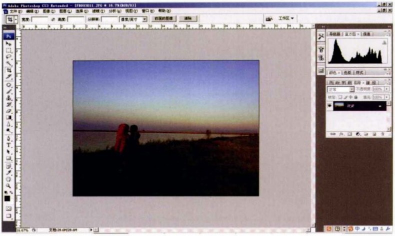


Step2：在菜单栏里选择“工具”→“EXIF信息”选项。

Step3：这样，就可以查看到Exif信息摘要了。

用Photoshop软件查看照片的EXIF信息。

Step1：打开图片



Step2：选择菜单栏“文件”（File）→文件简介（File Info）选项。

Step3：在弹出的对话框左侧列表中选择“相机数据1”（Camera Data 1），就可以看到详细的拍摄参数了。

电池和存储卡也很重要

外出拍摄时，最好养成随时带着备用的电池和存储卡的好习惯。避免因为没电或存储卡满了，而带来无法拍摄的遗憾。当天拍完的照片，最好按当天的拍摄日期建立文件夹，把图片保存到电脑或移动硬盘中。

右图，一般在相机的LCD右上角有显示电池余量的图标，显示为红色图标并不断闪烁，是提醒电池电量快耗尽了，需要更换电池。

Tip 小笨猪提示

在拍摄过程中，可以随时通过相机的LCD了解电池的余量。

关闭LCD取景或尽量少用相机回放图片，可节约电池电量。

如果长时间不使用相机，将电池从相机中取出，并放在阴冷干燥的地方保存。

电池的接触点不干净会影响充电质量，可以用蘸有酒精的棉签来擦拭清洗电池的接触点。

在寒冷的冬天，可以先把电池放在温暖的地方，再取出使用。

如果相机出现异常，先关闭电源，取出电池和储存卡，再重新放入，开启电源。

市面上有不同容量的储存卡可供选择，容量越大的储存卡可以储存更多的照片。

储存卡都比较小，容易丢失，使用完最好放在包包里固定的地方，并做到"防潮，防尘，放静电。"

不要触摸储存卡的接触点。

看看我的外出包里都有什么

1遮阳帽
2换尿布时用的白色毛巾垫（常充当反光板）
3安抚奶嘴
4宝宝太阳镜
5相机备用电池
6相机备用存储卡
7相机
8纸尿裤
9供临时替换的小内衣裤
10湿纸巾
11纸巾
12雨伞
13宝宝的玩偶
14奶粉盒
15奶瓶
16保温瓶
17妈咪包

后记——写给妈妈们的话

当初在网络论坛上发育儿贴的时候，只是想和论坛中的妈妈分享育儿心得，没有想到那个帖子后来竟长达200多页，点击量也超过了百万，也没有想到会成为OLYMPUS的特约摄影培训师，更没有想到今天有机会把这个过程整理成一本儿童摄影书。

从降生之日起，小麦子和芝麻糊就成了我生活中的重心，他们出生时都不足2.5kg，糊糊两个月时得肺炎，生命垂危，我站在病房窗前恨不得自己能替代他生病。麦子4岁的时候被车撞，满脸是血，那一瞬间我觉得我失去了一切…… 自从有了他们俩，让我失去了所谓的自由生活。这5年，真的很不容易，但从孩子身上得到的乐趣，也是无法替代的，从呀呀学语到蹒跚学步，他们的一颦一笑，他们成长的每一步都带给我无可替代的快乐。

随着两个宝宝的成长，我用相机记录着他们的同时，也看到自己一步一步的成长。在摄影朋友圈中，大家都认为我的儿童题材的片子比其他主题的片子更出色，我想主要原因是我爱孩子，我知道怎么样和他们交流，怎么样去表现对他们的爱。“爱”是每个妈妈都具备的，它是拍好孩子最重要的因素，不用很专业的相机，也不需很高深的技巧，随着时光的流失，所有的照片会变成给孩子最好的礼物。

这次为了出书，花了很多时间整理照片，每每看着照片里的孩子，每张都那么可爱，一张都舍不得删除。其实，早期的照片都是卡片机甚至手机拍摄，从技术的角度存在很多问题，曝光过度、对焦不准、构图欠佳……但这些似乎都不能阻止我回忆那些美好时光。直到今天、即使面对所有人的肯定和鼓励，我还是惶惶然，对于摄影，我真的并不专业，我只是一个深爱孩子的妈妈，只是一心想用镜头留住他们美好童年的妈妈，如此而已。

对于此书我是热情大于技术，出于自身的爱好和热情，我很用心地写下了书中文字，希望能把自己的心得、感受以及快乐与大家分享。但是关于摄影技术理论的阐释难免有不周之处，还请行家们不吝指正。准确地说，这不是一本专业教学书，而是一本成长日记，每一

张图片都是真实的生活场景，唠唠叨叨的小故事里，充满回忆和爱。希望你能够在得到一些拍摄技巧的同时，也能感受到这份就在我们身边的爱，也希望你能爱上摄影，留下更多美好回忆。

在此感谢我的朋友们，在我撰写过程中给予了我无私的帮助和信心。感谢Annabelle、菠菜、Devan、Hugo、李好、可籁、王颖、朵朵、润润、小米、于晓冬、杨勇超、朱元嵩、支佑诚为本书无偿提供照片。感谢编辑lisa，如果没有她从头至尾的帮助和督促，也许你现在还看不到这本书。

谨以此书送给我的孩子小麦子和芝麻糊，你们是妈妈的最爱，是妈妈人生最宝贵的财富。愿你们生命的每一天都是健康和快乐的。

2010年12月26日夜，于北京

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为，歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传　　真：(010) 88254397

E-mail：dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮　　编：100036

用爱拿起相机
留下孩子成长的瞬间
在以后的日子里
和他们分享、回味
那些成长的烦恼与快乐

飞思在线：http://www.fecit.com.cn
飞思数字创意出版中线总策划
策划编辑：郑志宁
责任编辑：姜　伟
装帧设计：储晓宇　一克米工作室

本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志着，属盗版图书。

ISBN 978-7-121-13123-3
定价：59.00元

The First Chapter

1 初级篇——新手父母看过来

一个小生命的诞生，使我们的生活整个变了模样，甜蜜的二人世界里突然多了个人，不过，他的到来是让我们的甜蜜里多了幸福的滋味。所有的人都在围着这个小天使转，忙忙乱乱的同时，我们最想记录下他的一颦一笑，他成长的轨迹。于是，给宝宝拍照也就成了新手父母的必修课。可每当我们翻看照片时，总是觉得没有抓住宝宝最美的瞬间，到底是我们的错，还是相机的错，新手父母请看过来。

导读

Introduction

为什么我拍摄的宝宝照片不漂亮？　是我的相机不够好么。
为什么看着漂亮，我却拍不出来呢？　是我的镜头不高级么。
为什么我的宝宝不喜欢我给他拍照？　读这本书能帮我们么。

确切地说，这不是一本普通意义上的摄影教材，我更喜欢把它称为温情脉脉的父母摄影必读手册，它是为中国年轻父母以及准父母们贴身打造的拍摄指南，实用而易行。只要学会其中的几招，你也能为宝宝拍出十分个性的“艺术照”。在进入主题之前，让我们先来对自己拍过的照片做个简单的自测：

1	背景杂乱，人物太小	[是] [否]
2	照片多数模糊不清	[是] [否]
3	始终使用P档	[是] [否]
4	习惯站着给宝宝拍照	[是] [否]
5	照片不是太黑就是灰蒙蒙的	[是] [否]
6	闪光灯在宝宝身后留下浓重的黑影	[是] [否]
7	怎么又有红眼啊	[是] [否]
8	照片中宝宝穿的衣物超过三层	[是] [否]
9	画面水平，垂直线始终倾斜	[是] [否]
10	常埋怨宝宝不听从你的指挥	[是] [否]
11	拍摄过程中不懂得“鼓励”	[是] [否]
12	总是使用中心对焦点拍摄	[是] [否]
13	内心常抱怨照相机功能太多不会使用	[是] [否]
14	为多拍照片，总选择低像素设置[尺寸设定“中或小”]	[是] [否]
15	照片中没有任何前景	[是] [否]
16	光比大，白过于白，黑过于黑，缺少层次	[是] [否]
17	从（或几乎）不用三脚架	[是] [否]
18	宝宝始终在照片中间	[是] [否]
19	拍照时从不考虑光线	[是] [否]

在你的照片中如果同时出现超过以上现象中的3种，那么你急需提高拍摄技巧，通过本书也许可以让你的照片水准获得很大的提升。因为只有使用正确的拍摄方法，才会得到满意的结果。我们如何能够避免上面的19个“问题”，又怎样才能拍出漂亮的照片呢。只要认真阅读本书，并把本书中所介绍的方法应用于实际拍摄中，拍出漂亮的宝宝照就不再是一件遥不可及的事。

准备好了么？下面我们开始吧……

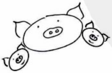
月就被迫生出了你们，你们俩加起来还不到4.5kg，小小的脚丫只有妈妈的拇指那么大，每次握着你们的小脚丫，妈妈就在想，能这样握多久呢？一定要好好珍惜和你们在一起的每分每秒。也许爸爸妈妈无法给你富足的生活，但一定会给你们满满的父爱母爱，给你们自由自在的童年。希望你们今后的人生也是如此，不求锦衣玉食，只求内心的满足和宁静。

那年你们3岁，每天早上手拉手走进幼儿园，看着你们眼中的一点点害怕一点点坚强，看着你们小小的背影，妈妈的心里又欣喜，又有点小心酸。但妈妈更多的还是欣慰，虽然要开始学习过集体生活了，以后或许还会离开家去更远的地方学习生活，但你们始终会有彼此相伴。更重要的是，终有一天，爸爸妈妈会离开这个世界，你们就是彼此最亲的人，血脉相连，是什么都无法割断的亲情，当所有的路都堵上，你们也一定要为彼此留下最后一条回家的路。

糊糊，你是最棒的小男子汉，虽然你害怕兔子，又害羞，不敢和陌生人打招呼，但你的善良始终让妈妈是那样的感动。4岁的时候在幼儿园读了三字经“香九龄能温席”，晚上回到家就要求先上床帮妈妈暖被窝。小麦子生病住院的时候，5岁的你很心疼姐姐，傻傻地请求护士别给姐姐打针。妈妈真的太爱你了，你的本性那么的善良，长大的你一定也会如此，善良的人也会得到别人的善意回报，妈妈相信，你的人生会因此温暖而有爱。

麦子，你是最开朗的小公主，虽然你有点儿小迷糊，总是丢三落四的，但这恰是妈妈最喜欢你的地方。记得我们刚刚从北京搬回上海的时候，你们转学到了上海的幼儿园，因为小朋友们还不熟悉你们，所以不愿意带你们一起玩儿。你很大方地将自己的玩具陀螺拿给别的小朋友玩，尽管如此，小朋友们还是不接受你的好意，将陀螺扔在地上，你却一点也不介意，捡起陀螺再次把它放在小朋友的面前，示范玩法给他们看。妈妈当时躲在幼儿园的窗外，鼻子酸酸的，但心里很自豪，果然，没过几天，你们就在幼儿园交到了一群朋友。爸爸妈妈真的好欣慰，因为开朗，你的人生一定不会孤单，因为大度，你的人生一定更多姿多彩。

时光无法倒流，想到你们很快就会长大，会抱怨待在家的日子无聊，会抱怨爸妈的唠叨……所以妈妈是多么珍惜今天的日子，珍惜和你们分分秒秒的相处，是你俩给了妈妈不断拍摄的热情，让妈妈和爸爸在今后的日子里可以分享和见证你们成长的每一刻。无论失去多少睡眠，时间，金钱，精力，我们都无怨无悔，心存感激！



爱你们的妈妈

2010.12.31.

给20年后的小麦子和芝麻糊的一封信

麦子，糊糊：

今天是2010年12月31日，你们只有5岁，小小的身体，大大的脑袋，总是围在妈妈身边叽叽喳喳，每天看到你们，妈妈都觉得很满足、很幸福。但你们终究会长大，离开爸爸妈妈，有自己的家庭和爱人。到那时，妈妈该多么欣慰，又多么不舍。所以，妈妈想给长大了的你们写一封信，这样，或许可以像这些相片一样，将今天的幸福保存下来。

知道吗？妈妈和爸爸在一起的第3个年头，意外地有了你们。不是每对爸爸妈妈都可以一下子生出两个孩子哦，第一次去医院检查，带回的你们的第一张照片，那时候，你们只是一对可爱的小豌豆，而妈妈几乎能看到你们初有人形的小模样，整整一年，这张照片都放在妈妈的皮夹子里。未来的人生或许有许多坎坷，但你们始终要记得珍惜自己，因为你们是爸爸妈妈最珍贵的至宝！

2005年5月30日，你们出生了，因为是双胞胎，妈妈在怀孕的第8个

前言

Preface

记录童年
记录爱

我们小时候家里墙上都会有一个相框，里面装着一张张名片大小的黑白照片，这些全家福、单人照记录着我们的童年。现在这些照片对于我们来说都会是非常珍贵的“财富”之一，坐下来轻抚某张泛黄的照片，也许，当时的记忆就会泉涌出来。我也相信不少朋友会想起因为某张照片因保存不当，破损、丢失而感到无比遗憾。从这一点来说，我是非常羡慕我的孩子们的，在方便的数码时代，他们以后不会有这样的遗憾。我努力把他们成长的每一个瞬间保留下来。这瞬间也许只有千分之一秒，但我相信这些千分之一秒同样会像那张张黑白小卡片一样。让他们成年后能看到自己完整的童年，让我在满头白发后还能会心一笑。

数码设备的兴起让摄影也不再神秘，人人都有机会随时按下快门。街上也涌现出了更多的摄影工作室，专门的儿童摄影工作室也应运而生，他们拍出的照片会显得很专业，很艺术。但我们需要的只是一张张艺术照吗？千篇一律的动作、相同的场景、不菲的价格、流水线般的作业给我们带来什么呢？我不是非常喜欢这样的照片。因为我不想某天在和孩子一块看照片时只是让他知道了他三岁时是胖是瘦，我也不想只依稀回忆起那天一大早给孩子穿了最好看的衣服，在柔光灯下一遍又一遍对他叫着：看这里、看那里、笑一个……

孩子第一次张嘴吃饭、第一次放开大人的手蹒跚前行、睡梦中脸上的微笑、看到新事物时的惊喜……记录下孩子成长中的瞬间，静下来的时候，看着这些被定格的瞬间，再次体会到当时的酸与甜，苦与乐，并将这一切与亲人、朋友们分享，这，才是我想要的。

这一切让我找不到不拍他们的理由，只有拍得更好的动力。

参与本书编写的人员有朱晨、王东晖、龚永春、张苏吉、洪夙、来琳、刘锋、汤欣欣、陈莹、乔建华、陆璐、朱广禄、江之源、祁建敏、李志颖。

内容简介

本书配以精彩的宝宝生活图片，并就每张图片的重点给予点评，对如何拍摄类似图片予以最实用的指导。在讲解过程中直接指出拍摄的方法和要点，而不是强调专业摄影知识或高档摄影器材。但也同时对一些必须的摄影基础知识以实例运用的方式给予讲解，让父母们在记录的同时也得到摄影水平的提高。相信通过阅读本书，每一个父母学会善用手中的任何数码影像产品，在家拍摄出影楼风格的照片，记录下宝宝成长的精彩瞬间，留下孩子成长的纪念。

本书适合准父母和儿童父母、摄影技术初入门者，以及摄影爱好者参考阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

宝贝看镜头/朱晨著. ——北京：电子工业出版社，2011.5

ISBN 978-7-121-13123-3

Ⅰ.①宝… Ⅱ.①朱… Ⅲ.①数字照相机—人像摄影—摄影技术 Ⅳ. ①TB86 ②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第045249号

策划编辑：郑志宁
责任编辑：姜　伟
文字编辑：田　蕾
印　　刷：
装　　订：北京画中画印刷有限公司
出版发行：电子工业出版社
　　　　　北京市海淀区万寿路173信箱　　邮编：100036
开　　本：720×1000　1/16　印张：15.25　字数：390.4千字
印　　次：2011年5月第1次印刷
印　　数：5000册　定价：59.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。